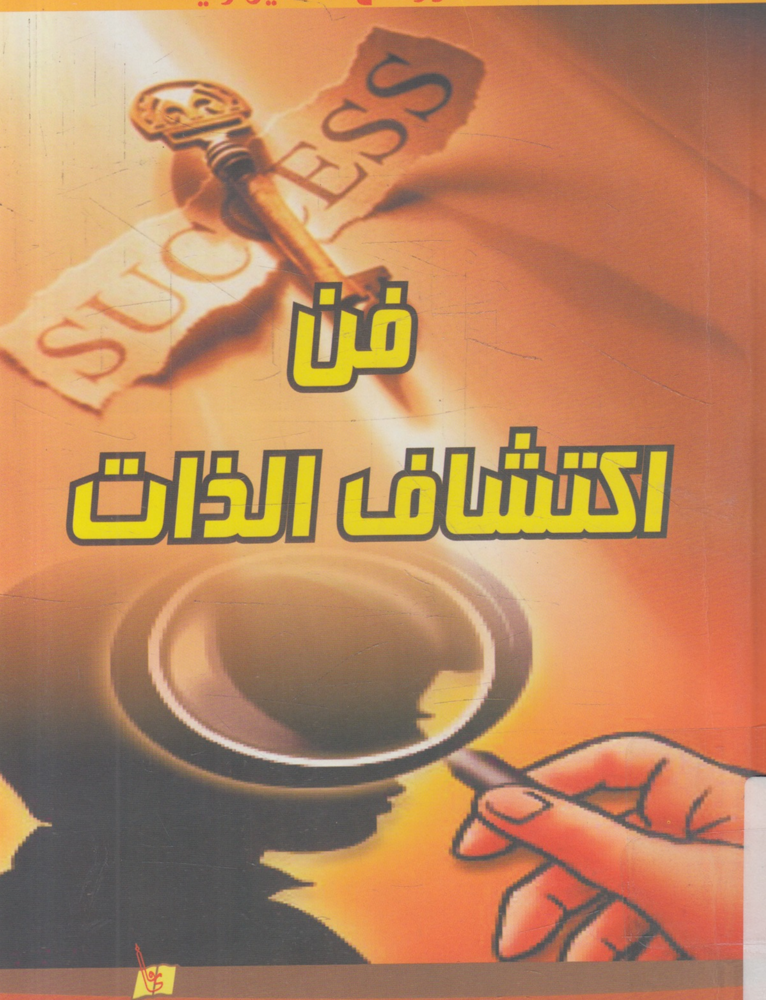
الدكتور فهد خليل زايد

فن اكتشاف الذات



فن إكتشاف الذات

تعرف من أنت، بالتدريب نحو النجاح من خلال التعرّف على ملامح
شخصيتك بإختبارات علميّة عمليّة

اعداد الدكتور
فهد خليل زايد

2013

دار يافا العلمية للنشر والتوزيع

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٢/٥/١٨٠٥)

الطبعة الأولى، 2013



دار يافا العلمية للنشر والتوزيع

الأردن – عمان – تلفاكس ٤٧٧٨٧٧٠ ٦ ٠٠٩٦٢

ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن

E-mail: dar_yafa @yahoo.com

الإهداء

إلى أولادي ــ زهرات القلب والوجدان......................

أنثر لهم عبق حبٍ ترسمهُ كلماتي على صفحات هذا الكتاب .

إلى زوجتي، ومؤنسة حياتي................

أقدم جهدي هدية متواضعة بين يديك ...

عرفاناً بجميل عونك وتعبك معي .

إلى والديّ..............

أقطف ثمار تربيتكم لأقدم شرياناً من التقدير والطاعةِ لكما

لأصطحب رضاكم في ترحالي.

د.فهد زايد



المقدمة

أن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

إن اختبار تحديد أنماط الشخصية وتحليلها، هو اختبار عالمي يهدف إلى التعرّف على بعض المميزات والصفات التي تظهر على الإنسان من خلال توجهاته وردود أفعاله، بل ويمكن استخدام هذا الاختبار لتوقع ردود الأفعال وأسلوب وطريقة التفكير لكل فرد، فمثلا عندما تقوم بعمل هذا الاختبار لنفسك، فإنك بهذا تتقرب أكثر إلى نفسك وتلقي مزيدا من الضوء على ملامح شخصيتك والتي تحاول أن تخفيها عن نفسك، كما أنك تتعرف أكثر على مميزاتك وايجابياتك، فتقوم بمحاولة تنميتها والعمل على استغلالها الاستغلال الأمثل.

إن جميع الأطباء النفسيين ينصحون دائما بأن يكون الإنسان في رحلة سعي دائم للتعرف على شخصيته ومعرفة سلبياتها وايجابياتها، وخصوصا لو كان يبحث عن النجاح والتألق والسعادة في حياته سواء المهنية أو الخاصة، فمعرفة الإنسان بنمط شخصيته بلا شك سيكون له أثر بالغ في محاولة تفادي الأنماط السيئة التي تظهر من خلال علاقاته وتعاملاته مع من حوله في الحياة، كما أن معرفته بالأنماط الايجابية التي يتمتع بها سيزيد من ثقته بنفسه، وتجعله يعمل على تنميتها بالقدر الذي يساعده على خلق مساحة من التفاؤل والسعادة يساعده على المزيد من التألق والنجاح.

وهدفي مساعدتكم على التطور والتقدم في حياتكم، و لا نأل جهدا في تحقيق ذلك، وقد عكفت زمناً على تطوير هذا الاختبار، ليكون الأول من نوعه،

وقد تم مراجعة الاختبار من قبل المتخصصين في مجال علم النفس للتأكد من مطابقته لأحدث ما وصلت إليه علوم الطب النفسي في هذا الصدد.

ونأمل أن يكون هذا الاختبار عونا لكم لتحقيق التطور والتقدم المنشود في حياتكم، وان يكون سببا في حياة أكثر تفاؤل وسعادة.

د.فهد زايد

الاختبار الأول

قم باختيار الاجابة الأكثر ملائمة لشخصيتك وطبيعتك في جميع الأسئلة التالية:
(الإجابة عن جميع الأسئلة اجبارية، من فضلك لا تفوت أي سؤال دون الإجابة عليه)

١. أنا عادة أكون أكثر نشاطا عندما:

أ- أكون مع الآخرين

ب- أفكر مع نفسي

٢. حينما تقودني الصدفة إلى لقاءات اجتماعية، فإن نشاطي وحيويتي تزداد:

أ- في نهاية اللقاءات، وقد أكون آخر شخص يغادر.

ب- في بداية اللقاء ثم أشعر بالضجر والملل سريعا وأرغب بشدة للعودة إلى المنزل.

٣. أي الاختيارين الآتيين، ترتاح معه أكثر:



أ- الذهاب مع الأصدقاء إلى مكان به الكثير من الأشخاص في وجود فرصة للتفاعل معهم مثل الأندية أو الحفلات.

ب- الجلوس في البيت مع الأصدقاء والقيام أقوم بعمل شيء خاص لوحدنا مثل مشاهدة فيديو أو التلفاز أو تناول وجبة عشاء معاً.

٤. عندما أكون مع أصدقائي فإنني:

أ- أتكلم كثيراً.

ب- أكون منصتاً ومتحفظاً حتى أشعر بالراحة معهم، وعندها قد أبدأ بالحديث معهم.

٥. الطريقة التي تعرفت بها على غالبية أصدقائي:



أ- في الخارج عندما كنت أقوم بإنجاز بعض الأعمال، مثل الحفلات أو الأندية أو العمل والنشاطات الترويحية وغيرها.

ب- عندما يقدمني أصحابي الحميمين أو أفراد عائلتي لهم.

٦. لدي:

أ- الكثير من المعارف والأصدقاء.

ب- القليل من الأصدقاء ولكنهم في غاية التقرب مني.



٧. عادة ما يشاع عني أنني:

أ- كثير الكلام وقليلاً ما أجلس صامتاً.

ب- قليل الكلام وأميل للاستماع أكثر.

٨. أنا أفضل أن أجمع المعلومات عن طريق:

أ- خيالي وتوقعاتي لما يمكن أن يكون.

ب- إحساسي بالواقع وبالمكان الحالي والزمن الحاضر.

٩. أنا أثق أكثر:

أ- في إحساسي والحدس وفهم معاني الأمور.

ب- في الملاحظة الدقيقة والمباشرة للأشياء والتجارب العملية الواقعية.

١٠. عندما أكون مع أصدقائي، فأنا أفضل التحدث عن:

أ- المستقبل وكيفية ابتكار الأشياء وتطويرها واحتمالات الحياة ؛ مثال: أتكلم عن الاختراعات العلمية الحديثة أو عن أفضل الطرق للتعبير عن مشاعري وأحاسيسي.

ب- الأمور الواقعية والمادية والعملية (الزمن الحاضر والمكان الحالي)؛ مثال: قد أتكلم عن تفاصيل رحلة جميلة قمت بها أو تفاصيل ملابس أو طعان أو غيره.

١١. أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن يفهموا:

أ- الصورة الكلية أولا.

ب- التفاصيل أولا.

١٢. أنا من الأشخاص الذين يفضلون:

أ- العيش في عالم من الخيال والأحلام بدلا من الواقع.

ب- التركيز على واقع الأشياء بدلا من تخيلها.

١٣. أنا في العادة:

أ- استطرد دائما في وصف الأشياء وذكر كافة التفاصيل.

ب- لا أميل للمبالغة وأفضل ترك الأمور تسير على طبيعتها.

١٤. في علاقاتي مع الآخرين، فأنا أعتقد أنه:

أ- هناك مكان للتطوير وللتحسين دائما.

ب-إذا لم يكن هناك خلل في العلاقة، فلا داعي للإصلاح.

١٥. غالبية قراراتي تعتمد على:

ا- عواطفي بشكل أساسي (ما أحب أو أكره) وأحياناً مع استخدام القليل من العقل والمنطق.

ب- عقلي في المقام الأول وأحياناً بعضا من عواطفي.



١٦. استطيع أقول ان شعوري أقوى تجاه:

أ- احتياج الآخرون للدعم وللتعاطف.

ب- خروج الآخرين عن لغة المنطق والعقل.

١٧. عندما أقطع علاقتي مع أحد أصدقائي أو معارفي، فإنني:

أ- أترك لمشاعري العنان وأجد قطع العلاقة شيئا صعباً ومؤلما.

ب- عندما أقرر ذلك، فأنا أقطع العلاقة بدون تردد رغم أن ذلك قد يضايقني.

١٨. في علاقاتي مع الآخرين، فأنا أستطيع:

أ- أن أتوافق عاطفيا، كما أني امتلك القدرة على التعبير عن مشاعري وأحاسيسي دون تفكير.

ب- أن أتوافق عقليا، كما أني امتلك القدرة على التواصل الفطري والنقاش بصورة منطقية ومتزنة.



١٩. عندما يحدث اختلاف في وجهات النظر بيني وبين أحد أصدقائي، فأنا:

أ- أبذل كل ما استطيع حتى لا أجرح مشاعره، ولا أتفوه بأي كلمة من شأنها أن تؤذي مشاعره.

ب- أعبر عن رأيي فيه بصراحة وبطريقة مباشرة لأني على يقين أن الحق حق.

٢٠. أكثر الناس من حولي يميلون إلى الاعتقاد بأني:

أ- حساس ودافئ المشاعر.

ب- منطقي وصريح في كلامي.

٢١. أنا أرى أن غالبية خلافي ونقاشي مع الآخرين، يحدث:

أ- بصورة ودية.

ب- بصورة يغلب عليها الطابع العقلي والرغبة في إثبات أني على حق.

٢٢. إذا كان لدي مال ووقت ودعاني صديق لي للسفر معه، فأنا في العادة:

أ- أراجع جدول أعمالي أولاً، قبل اتخاذ قرار السفر.

ب- أحزم حقائبي فوراً وأسافر معه بدون تفكير.

٢٣. عندما أذهب للقاء صديق لي، فأنا:

أ- أتضايق كثيرا إذا تأخر عن موعده.

ب- لا أشغل بالي كثيرا بالأمر، لأنني من الممكن ان أقع في نفس الخطأ أيضا.

٢٤. الأفضل بالنسبة لي:

أ- أن أعرف مسبقاً بتفاصيل اللقاء (أين سوف أذهب، ومن سوف يكون هناك، والمدة التي سأقضيها هناك، وماذا سوف ألبس، ... إلخ).

ب- لا أفكر في الأمر، وأترك الأمور تسير على طبيعتها وبدون تخطيط مسبق.

٢٥. بالنسبة لي أفضل ان يكون أسلوب حياتي قائم على:

أ- جدول مواعيد وتنظيم مسبق.

ب- التلقائية والعفوية .

٢٦. عند وجود موعد بيني وبين مجموعة من أصدقائي، فإنه غالبا أن:

أ- أحضر في الموعد والآخرون يتأخرون.

ب- أحضر متأخراً والآخرون يحضروا في الموعد.



٢٧. أنا أميل أكثر إلى أن:

أ- أحسم أمري وأصل إلى قرارات محددة.

ب- أترك خياراتي مفتوحة وأن أجمع المعلومات.

٢٨. أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن:

أ- يستمروا في عمل محدد حتى إتمامه.

ب- يستمتعوا بعمل أكثر من شيء في الوقت نفسه.

نتيجة الإختبار

إذا كانت اجابتك كلها (أ) فأنت تشتهر بأنك:

<u>منفتح .. حدسي .. شاعري .. حكم</u>

صفاتك:

- لديك قدرة عجيبة على فهم الآخرين وقيادتهم.
- أهم شيء في حياتك هو علاقتك بالآخرين .. تهتم جداً بهم وبكلامهم وتمتلك قدرات خاصة في فهم الناس جيداً.
- تستطيع بسهولة قراءة الآخرين وتؤثر فيهم بالتالي بسهولة أيضاً.
- تستطيع أن تقود أي مجموعة أثناء النقاش بكل سهولة بغض النظر عن نوعية من أمامك من الناس.
- لديك مشاعر فطرية فياضة ومتأججة.
- رقيق ومرهف الحس، لا تحاول أن تضايق أحداً أو تجرحه.
- سريع الاستجابة للثناء والمديح، وأيضاً النقد وتأخذ النقد بصورة شخصية .. ولهذا فكثيرا ما يتسبب هذا في نفور الناس منك.
- تساعد الآخرين في الوصول إلى ذواتهم .. فأنت تذكر لهم حقائق عن أنفسهم قد لا يعرفونها، وتعلم كيف يطوروا من أنفسهم.
- سمعتك طيبة مع الجميع لا تتقاتل مع أحد .. طاهر وطيب القلب.
- تساعد الآخرين وتدعمهم وتطورهم وتوظف قدراتهم.
- قائد ملهم ولكنك في نفس الوقت تابع مخلص أيضاً.

- مميز ومشهور .. خصوصاً في المسائل النفسية.
- مبدع قوي وذو بصيرة ثاقبة.
- نظرتك مستقبلية ومثالي.
- محاضر ممتاز خصوصاً فيما يتعلق بالاستشارات النفسية والعلاقات اليومية.

إذا كانت اجابتك (ب)، أنت تشتهر بأنك:

<u>متحفظ .. حسي .. مفكر .. تلقائي</u>

صفاتك:

- هادئ جداً ومحافظ، لا تبادر بالكلام .. عميق التفكير داخل نفسك.
- تتناقش بأقل جهد وأقل عدد من الكلمات.
- تراقب الواقع .. تعيش اللحظة.
- لديك قدرة فائقة على التفكير .. مرن وتلقائي .. متكيف مع الأحداث.
- تشاهد الأحداث من حولك بكل برود .. لكنك تقرأ ما بين السطور.
- لا تتكلم عن نفسك .. غامض وصارم.
- عقلك يعمل كالكمبيوتر في الدقة والاستمرارية.
- محايد وموضوعي .. منصف عادل، عقلاني ومنهجي.
- أحياناً تكون مرح بشكل غير متوقع.
- ممتاز في استنباط أصل المشكلة وتحليلها بشكل منهجي .. ثم تعطي خطة منظمة لحل المشكلة.

- تهتم بالسبب والنتيجة .. تهتم بالأمور المادية والمهارات اليدوية.
- لديك مهارات فائقة في مراقبة الأحداث من حولك.
- قدرة كبيرة على التحرك لحل المشكلة بمنتهى الكفاءة .. ولكن بأقل جهد ممكن.
- لا تحب النظريات ولا الخيال فأنت عملي لأبعد الحدود .. تكره الروتين والنظام الذي يقيد الحركة.
- تستمتع بالتحدي خصوصاً المشاكل المعقدة والكبيرة .. وتستمتع أيضاً بحلها.
- تغلب عليك المصلحة الذاتية الشخصية .. بدون أنانية ولكن بعقلانية.
- تتحمل الظروف .. وتتعامل مع أنماط مختلفة من البشر .. وتؤمن بالمساواة بين الناس.
- تغضب من الناس عندما يضيعون وقتك .. وتكون شديداً صارماً معكم.
- تعشق الاستقلالية في حياتك .. ولا تحب أن يتطفل عليك أحد.
- تقرر حياتك بنفسك .. قرارك ملكك فقط.
- كثير النقد بطبعك .. نقدك موضوعي وليس شخصي (لا تتأثر بالأشخاص).
- قوتك في عقلك .. نبيه ذكى .. لماح ولا يخدعك أحد.
- مفتاح شخصيتك في أن تُسأل بصورة منطقية عقلانية.
- كلامك عقلاني .. جاف محايد، ولكن لا تقصد أن تجرح أحداً.
- تثق في التجربة .. أصحابك قليلون..

إذاكانت اجابتك موزعة بين (ا+ب) / أنت تشتهر بأنك:

<u>متحفظ .. حدسي .. شاعري .. تلقائي</u>

صفاتك:

- غامض ومحافظ .. كتوم وهادئ .. علاقاتك محدودة .. ولا تبادر بالكلام.
- من أصحاب الإلهام والخيال .. تمتلك عمق في التفكير الإبداعي ولكن فقط في داخل نفسك.
- صاحب قلب رقيق لأبعد الحدود وهذه هي مشكلتك مع الآخرين .. لأنهم دائماً ما يقللون من قدراتك ويظنونك ضعيفاً .. ولكنك لست ضعيفاً، بل تفضل ألا تضايق أحداً .. قوى جداً ولكن داخل نفسك.
- تفهم الناس .. وتفهم تعقيدات النفس البشرية جيداً.
- لديك قدرة عالية جداً على المرونة والتكيف.
- مثالي في رؤيتك وتصرفاتك وحياتك .. لا تضايق أحداً ولا تتقاتل مع أحد.
- تراقب الأوضاع من حولك في هدوء.
- صاحب ولاء ووفاء عالي جداً .. دافئ المشاعر .. وذو قلب رحيم.
- تحب الناس في داخلك وتحمل في داخلك مبادئ وقيم عالية، والناس لا يحملون مثل هذه المحبة .. وهذه المبادئ توقعك في صراع مع نفسك ومع الناس لأنهم يتصرفون عكس ما تتوقع.
- متكيف مرن .. هادئ ولكنك فضولي جداً .. سريع في الوصول إلى الاحتمالات.
- لا تميل إلى القيادة بل إلى الإتباع .. تفضل أن تكون مع الجماعة (في رأيك).

- عميق التفكير داخل نفسك .. وشديد التركيز فيما تفكر فيه.
- تلاحظ الفروق الدقيقة بين كلام الناس وأفعالهم .. وتقيم الناس تقييماً صائباً ودقيقاً.
- تتحمل أكثر من طاقتك .. وتتكيف مع كل الضغوط.
- تميل إلى الشعر والأدب .. وعلوم الإنسان .. والنفس البشرية.
- لديك طاقة جبارة للتركيز في العمل .. ولكن داخل نفسك (تعمل بصفة مستمرة).
- كتوم .. لا تتحدث كثيراً عن خصوصياتك وأمورك الشخصية.
- تقدر وبشدة العلاقات مع الناس .. ولا تفضل العلاقات السطحية.
- تحب تبادل المنفعة (ساعدني وأساعدك).

الاختبار الثاني

فيما يلي اختبار سريع لشخصيتك يحتاج إلى عشر دقائق فقط، أجب على الأسئلة بتأن بعد التفكير إذا أردت أن تحصل على نتيجة صادقة و دقيقة



١- أنت ترى أن المحظوظ حقاً هو الشخص الذي:

أ- لا يخاف شيئاً

ب- يتصف بالجمال و الثراء

ج-ينجح في أن يكون متفائلاً في كافة الظروف

٢-ليقدر الآخرون شخصاً ما يجب أن... ؟

أ- يبدو أمامهم كامل الثقة بنفسه

ب -يعرف أن يقول الشيء الصحيح في كل مناسبة

ج- يحرص أن يحصل دائماً على إهتمامهم

٣-يمكن للإنسان أن يخرج من مرحلة إكتئاب... ؟

أ- بالإرادة و الإصرار

ب- بمساندة و تعاطف المقربين إليه الذين يحبونه

ج- بالتعرف على حدوده و إمكانيات

٤-من عادتك في النوم أن... ؟

أ- تنام مباشرة بعد يوم حافل بالعمل و النشاط

ب- تقرأ قليلاً في كتاب او مجلة حتى يغلبك النوم

ج- تتمهل في فراشك في الصباح بدلاً من ان تنهض على الفور حينما يوقظك المنبه



٥-أعظم كارثة يجب أن تخشاها هي... ؟

أ- فيضان يغرق مدينتكم

ب- وباء ينتشر في منطقتكم

ج- زلزال يدمر منازلكم

٦-أتعس الأناس هو الإنسان... ؟

أ- ضعيف الشخصية و الإرادة

ب- الساذج الجاهل الذي لا يجيد التصرف

ج- منفر الشكل البعيد عن الجمال

٧-أحلى ساعات نهاية الأسبوع بالنسبة لك... ؟

أ- بعد ظهر يوم الجمعة

ب- مساء يوم الخميس

ج- صباح يوم الخميس

نتائج الإختبار

أكثر إجاباتك (أ):

أنت نشيط و مندفع، تعيش دائماً في حالة تحد و اندفاع، تحب أن تربح دائماً لأن الخسارة بالنسبة لك ألم و هوان، تشتعل أعصابك بسرعة فتصبح عدوانياً لكنها أيضاً تبرد بسرعة ... كن مسالماً كل ما أمكنك هذا ولا تتكب على الجوائز و الإنتصارات مهما كان ثمنها

أكثر إجاباتك (ب):

أنت شخص مشاكس ذو نزوات، تحب أن تسيطر دائماً على المواقف والأشخاص و تعاني كثيراً من القلق و الضجر لكن باستطاعتك أيضا أن تكون ساحراً فاتناً محبوباً من الجميع، كما أنك تحترم السلطات والتقاليد و الآخرين ويمكنك أن تدير الأمور دائماً لمصلحتك

أكثر إجاباتك (ج):

تحب أن تتمتع بكل لحظة من الحياة لأنك تدرك أن كل لحظة تعيشها ستصبح فوراً جزءاً من الماضي لأن الأحداث قصيرة العمر و إن كل شيء سيمر وينتهي بسرعة، هذا الإقتناع يجعلك متشائماً عادةً، مكتئباً و منقبضاً في بعض الأحيان ... تفاءل وتمتع بكل لحظات حياتك

الإختبار الثالث

إختبار شخصية الفتاة عن طريق شعرها و حركاتها

لكل فتاة شخصية تخصها، منها المدللة و منها الجذابة ومنها الإنطوائية ... و لكن لمن تنتمي أنتِ؟

الإنطوائية

الفتاة التي تربط شعرها و تشده خلف أذنيها في لغة الشعر يعني انها إنسانة إنطوائية تميل إلى العزلة، حريصة و لا تعطي ثقتها بسهولة، جدية لحد كبير

البسيطة

الفتاة التي تلعب بشعرها و ترفعه بأصابعها حتى يظهر جزء من عنقها تكره كل ما يُقيد حريتها، تميل الى البساطة في مظهرها و تعاملاتها و تحب ربط العلاقات مع الناس

الجذابة

الفتاة التي تلف شعرها حول اصبعها غالبا ما تكون تحب جلب الأنظار اليها، تتحكم فيمن تحب من الناس، و تحب أن تُمدح

المدللة

الفتاة التي تدخل أصابعها في شعرها و تعبث به تتمتع بالدلع و التلقائية و تحب المغامرة و التحدي

الإختبار الرابع

إعرف شخصيتك من

لون، كثافة، ملمس، و طول شعرك

بالنسبة للون

الأسود: صاحبة هذا اللون تملك شخصية قوية و مبهرة، إنسانية، تحب الظهور، عصبية فهي تغضب من أمور بسيطة و تصبح حليمة في أمور صعبة، تحب التجدد في كل شيء دون تردد و لكنها تتردد كثيراً في تغيير لون شعرها و من الصعب بأن تقوم بتغييره على الرغم من أنها متجددة، هادئة و رومانسية .

الشعر البني الغامق: إنسانة غريبة في طباعها فأحياناً تجدها إنطوائية و أحياناً تجدها إجتماعية، تحب الأطفال لدرجة تمثيلها لهم، تسعى للشهرة بشكل بسيط، خجولة و مندفعة و متجددة، كثيراً ما تقوم بتغيير لون شعرها لأنها تشعر بالملل من كل شي يحيط بها.

الشعر الكستنائي: غريبة جداً جداً و عاطفية لدرجة لا تحتمل و لكنها خبيثة و متشائمة من كل شيء، إنها إنسانة متسرعة في قراراتها مندفعة في حل الأمور كلها مهما كان عظمتها و لكن يشهد لها الجميع بأنها طموحة، تحب الأضواء، يهمها الرجل الثري الجميل و تحب الجمال علماً بأنها فوضوية جداً جداً لدرجة تكرهها هي

الشعر الأشقر بأنواعه: إنسانة متمسكة بجمالها و لكنها لا تثق بنفسها كثيراً و غالباً ما تراها مرتبكة و منفعلة فهي إنسانة بيتوتية و تحب الإنطلاق مع كل غريب و عجيب، تحب الناس و بعضهن تعتمد بجمالها على لون شعرها لأنه محبب لدى الجميع رجالاً كانوا أو نساء

بالنسبة للكثافة...

صاحبة الشعر الكثيف: إنسانة هادئة و طموحة و لكن تصادف الكثير من العقبات التي تمر عليها بسلام، إنها ذواقة و متفائلة، تسعى دائماً لإحاطة شعرها بشيء يلم بعثرته و أحياناً تكره نفسها من كثافة و غزارة شعرها لأنها تعتبره لا يليق بأنوثتها على الرغم من أنه أكثر جاذبية و جمال من الشعر الخفيف

صاحبة الشعر الخفيف: تحب البساطة و تسعى للأطفال دائماً، إنسانة تشعر بعدم الإستقرار حتى و لو كانت مستقرة يائسة نوعاً ما، تحب تغيير لون شعرها كثيراً حتى لا ينتبه الآخرين لضعفه، تقوم بإظهاره بأي شكل من الأشكال و لكن و على الرغم من كل معاناتها منه فهي تعتز به أكثر من صاحبة الشعر الكثيف

بالنسبة للملمس...

الشعر الناعم: شخصية بسيطة مترددة في كثير من الأعمال، إنسانية قليلاً ما تجدها، لا تجيد إستغلال وقتها و لا علاقاتها على الرغم من أنها إجتماعية بطبعها إلا أنها خجولة في كثير من الأشياء

الشعر المتوسط الملمس: إنسانة عصبية و يأتي الأمر على حسب الظروف التي تمر فهي إنسانة طموحة و لكنها تشعر بالتذبذب و عدم الإستقرار على الرغم من أنها قليلاً ما تشعر بهذا الأمر إلا أنها تكرهه بنفسها و تشعر بأنه يعيبها او يؤذيها

الشعر المجعد: إنسانة تملك شخصية قوية، مرحة جداً، هادئة، طموحة، تعشق الإستقرار، تسعى للتجديد و لكنها تشعر أحياناً بالملل الناتج عن إرهاقها في إيجاد الشكل المناسب لظهورها على الرغم من ذلك هي إنسانة متفائلة و تحب للأطفال

بالنسبة للطول...

الشعر الطويل: يدل على الهدوء و حب الرومانسية و الوحدة و الحياة الفكلورية أي الإلتزام بالأصالة و صاحبة هذا الشعر إنسانة معتدلة، هادئة، دقيقة في أي عمل تقوم بعمله، لا تنظر لشيء بقدر ما تنظر لعملها و نجاحها، و لكن بالرغم من كل هذا تجدها إنسانة خجولة و إنطوائية

الشعر المتوسط الذي يصل لنصف الظهر: كثيراً ما يقال عنها متعجرفة و لكن مظهرها الخارجي لا يفسر ما بداخلها فهي إنسانة محبوبة و لطيفة، طيبة ولكنها حريصة جداً و دقيقة و لا تحب أن يتصورها الناس بشكل يختلف عن حقيقتها فهي إنسانه عادلة و تصلح بأن تكون محامية او محققة او باحثة

الشعر المكثف (الكاريه): يقال بأنها إنسانة بسيطة و مرحة و متجددة، تحب الإنطلاق للأفضل في دنيا الموضة، إنسانة منظمة و لكن على الرغم من تنظيمها فهي إنسانة عشوائية و تجدها في بعض الأحيان منظمة في شكلها فقط اما عملها تشعر و كأنها مجبورة عليه فهي إمرأة لا تصلح بالعمل الحسابي إنما العمل البسيط الذي لا يأخذ وقتها، تعتقد بأن صديقتها أولى الناس به

الشعر القصير: إنسانة مستهزئة في الأمور الشخصية و جدية في عملها، فعندما تراها تشعر بأنها إنسانة لا مبالية بكل شؤون حياتها على الرغم من أنها إنسانة عملية و للحقيقة هي مستهترة في علاقتها بالناس لأنها تعتقد بأن البشر لن ينقذها فهي شخصية غريبة جداً و من الصعب فهمها، منطلقة لكنها حنونة جداً فلا تسعى لظلم او جرح إنسان

الإختبار الخامس

اختبري أي نوع من الصديقات أنتِ؟

تعرفي على مدى حب صديقاتك لكِ، و هل أنتِ صديقة صدوقة و حقيقية أم أنك من النوع الأناني لا يهمك سوى نفسك فقط، يمكنك التأكد من ذلك بالإجابة على أسئلة الاختبار الآتي:

١-إذا رأيتِ أحد صديقاتك جالسة في وقت راحة العمل أو الدراسة بمفردها و قد بدا عليها الحزن الشديد - علماً بأنها ليست صديقتك المحببة إلى قلبك - هل:

أ - لا أهتم فما دامت غير محببة إلى قلبي فلماذا أتطفل عليها؟

ب - ربما أسألها عما إذا كانت تعاني من أمر ما ثم أذهب

ج - أقترب منها بهدوء و أجلس قربها و أسألها عما يضايقها و أصر على أن تخبرني لعلي أساعدها أو أخفف عنها

٢- هل تساعدين صديقتك إذا كلفت بعمل زائد عن المعتادة عليه؟

أ - كلا نادراً ما أساعدها

ب - قليلاً ما أساعدها

ج - نعم أساعدها كثيراً في أعمالها

٣-حين تغيب صديقتك عن العمل أو الجامعة فترة ثم تريها هل تسألينها عن أحوالها بالتفصيل و ماذا فعلت؟

أ – كلا أكتفي فقط بالسلام عليها و السؤال على حالها بسرعة

ب – أحياناً حسب قربها مني

ج – نعم أسألها عن حالها بالتفصيل لتشعر بمدى اهتمامي و حبي لها

٤-سألتك صديقتك عن فستانها الجديد، و كان ألوانه غير متناسقة أبداً، لكنها كانت سعيدة و معجبة به، فكيف تخبرينها برأيك؟

أ – بصراحة ... ألوانه فاقعة جداً

ب – لا بأس به لولا ألوانه

ج – جيد و جميل لكن لا أعرف ألا.تبدو ألوانه غير متناسقة بعض الشيء!!!

٥- أهدتك صديقتك ساعة عادية لا تعجبك كثيراً، و لديك ما هو أجمل منها هل تقومين بارتدائها أمامها؟

أ – لا أظن أن هذه الفكرة ستطرأ على بالي إذا كانت الساعة لا تعجبني لماذا أرتديها؟

ب – ربما، إذا كانت ملائمة لما أرتديه

ج – بالتأكيد سأحرص على ارتدائها أمامها حتى أسعدها

٦- هل تكثرين من التبسم في وجه صديقاتك عند رؤيتهن؟

أ - ماذا؟ هل أنا مجنونة؟ لا أحب التبسم دون سبب

ب-أحياناً ... حسب حالتي المزاجية

ج - نعم أحب أن أكون بشوشة و أتبسم في وجه من أنظر إليه

٧-حين تتجولين في العمل أو الجامعة هل تلقين السلام على صديقاتك حين تريهم؟

أ - كلا لم أقم بهذا من قبل

ب - أحياناً و لكن على صديقاتي المحببين إلى قلبي

ج - نعم أحب أن أسلم على كل من أمر به كي أكسب الأجر من الله

نتيجة الإختبار

بعد الإجابة أعطِ نفسك درجة لكل إجابة (ب) و درجتين لكل إجابة (ج) ولا شيء للإجابة (أ)، ثم قومي بحساب الدرجات و اعرفي شخصيتك مع صديقاتك

* من ١٠ إلى ١٤: لطفك و طيبتك جعلتكِ محبوبة من صديقاتك، أنتِ شخصية طيبة، استمري في تعاملك الطيب مع صديقاتك و داومي على هذه الصفات

*من ٥ إلى ٩: أنتِ شخصية وسطية في التعامل فلا تبذلين الكثير من أجل صديقاتك، و لكن قد تفسد هذه المعاملة علاقتك ببعض صديقاتك، فاحرصي على حسن التعامل معهن لأن الابتسامة في وجه أخيك صدقة، و هي من أول آداب المعاملة

*من صفر إلى ٤: لا بد أن تراجعي حساباتك و اسألي نفسك " هل تحبك صديقاتك؟، هل قدمت لهن حسن المعاملة أو أي ثناء أو اهتمام ومساعدة؟ هل تهتمين بمشاكلهن؟ هل تتحدثين معهن بطيبة و احترام أم بخشونة و جرأة تجرح مشاعرهن؟ " فكري جيداً و غيري أسلوبك في التعامل معهن، لأن صديقاتك ستنفض من حولك

الإختبار السادس

هل أنت غامض أم لا ؟.!؟

هذا الاختبار يبين إلى أي مدى أن تكون شخصيتك غامضة أو واضحة أو الى أي مدى تتسم بالصراحة والبساطة .

عليكم الاجابة بالأسئلة بنعم او احيانا او لا ..

١- هل تخبر اقرب الاصدقاء اليك بكل اسرارك؟

٢- هل اخبرت زوجك "زوجتك "بكل تفاصيل علاقاتك العاطفية قبل الزواج؟

٣- هل تتحدث بصراحة مع معظم الناس؟

٤- هل تتحدث بصراحة مع رؤسائك؟

٥- هل تخبر المحيطين بك لماذا إتخذت قرارا ما؟

٦- هل تقول للمحيطين لك لماذا قمت باسلوب او تصرف ما؟

٧- هل تحب اللوحات او الرسومات البسيطة والمباشرة والواضحة الدلالة؟

٨- عندما تطلب من شخص ما شيئا معينا هل تدخل في الموضوع مباشرة؟

٩- عندما تتحدث مع الآخرين هل تدخل في الموضوع مباشرة وتحدد ماذا تريد توصيله اليهم بوضوح؟

١٠- هل انت صادق مع الاخرين في معظم الوقت؟

١١- عندما تعود من سفر لك في الداخل او الخارج هل تخبر المحيطين بك ماذا حدث؟

١٢- هل تحب العمل الفردي اكثر من الجماعي؟

١٣- هل تفضل الجلوس معظم الوقت بمفردك؟

١٤- عندما تتحدث هل تستخدم مصطلحات غير مألوفة او صعبة الفهم او جمل طويلة؟

١٥- هل تحب ان يقول عنك الناس انك غامض وليس من السهل معرففة مافي داخلك

اعط نفسك (٢) في حالة الاجابة بنعم و(١) في حالة الإجابة "احيانا و صفر في حالة الاجابة "لا" عن الاسئلة (١-١١)

اعط نفسك صفرا " في حالة الاجابة بنعم و في حالة الاجابة بأحيانا اعطي نفسك "١" وفي حالة الاجابة بلا اعطي نفسك "٢" عن الاسئلة (١٢-١٥)

تفسير النتائج:

١-اذا حصلت على ٢٤ درجة فأكثر فأنت شخص غير غامض شخص يتصف بالوضوح والبساطة والصراحة الذي في قلبك على لسانك ولكن حذار من الصراحة الكاملة التي قد تخلق لك بعض المشاكل وحذار من افشاء اسرارك او اسرار الغير .

٢- اذا حصلت على ١٧-٢٣ انت احيانا شخص غامض واحيانا شخص يتسم بالوضوح والبساطة والصراحة ننصحك بالاستمرار على مأأنت فيه وانت تعرف متى تتحدث وماذا تقول ومتى تصمت؟

٣-اذا حصلت على ١٦ فأقل انت شخص غامض ننصحك بان تقرأ جيدا النصائح لتتعرف على سلبياتك المترتبة على الغموض فهذا غير جيد لك..

الاختبار السابع

اختبار الخجل

الخجل سمة محببة في البنات بشكل عام، والخجل الإجتماعي يعتري معظم البنات..
وخاصة الفتيات الصغيرات عندما يجدن انفسهن في الأماكن العامة أو في اجتماعات عمل أو مقابلة رسمية... غير أن الخجل النفسي مسألة آخرى

فهذا النوع من الخجل قد يؤثر تأثيراً كبيراً في السلوك وفي الشخصية
وإذا كان الخجل الإجتماعي يخف أو يتلاشى مع الزمن، فالخجل النفسي يكون عنيفا ومتشبثاً وقد لايمكن التخلص منه إلا ببذل جهد كبير و التدريب على اكتشاف اعماق النفس...
هذا الإختبار يساعدك على اكتشاف نوع خجلك لتكوني أفضل حالاً.:

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية واشيري إلى الجواب المناسب:
1ـ تتلقين دعوة لحضور حفل ضخم؟
أ ـ البي الدعوة على الفور
ب ـ أتردد قليلاً ثم أذهب
ج ـ أتردد كثيراً وقد أعتذر

2ـ طرح عليك سؤال غير متوقع في جلسة عامة؟

أ ـ أجيب أو أعتذر بلباقة عن الإجابة

ب ـ اشعر بالإرتباك واطلب طرح السؤال ثانية

ج ـ اتلعثم و لا أعرف كيف اتصرف

3ـ طلبت منك صديقة اعلان رأيك الصريح بصديقة ثالثة؟

أ ـ اتحدث بلباقة و لا أقدم اجابة واضحة

ب ـ أقول رأي ثم أندم

ج ـ اصارحها أنني أفضل اعلان رأيي في حضور الصديقة المعنية

4ـ وجدت نفسك مظلومة في موقف معين ـــ مع العائلة أو العمل؟

أ ـ أدافع عن نفسي من دون تردد

ب ـ أشكو إلى صديقة مقربة

ج ـ أشعر بكأبة وبأس

٥ـ هناك مايضايقك في سلوك شخص مقرب إلى نفسك مما يحرجك أحياناً؟

أ ـ أبحث عن فرصة مناسبة لأصارحة

ب ـ أتردد وأحاول الإشارة للموضوع من بعيد

ج ـ لاأستطيع المصارحة

نتيـــجة الإخـــتـــــبار

إذا كانت معظم إجاباتك (أ:)

تعانين في بعض المواقف من الخجل الإجتماعي خاصة في الأماكن العامـــة أو الحفلات الضخمة.. لكنك تملكين اسلوباً يساعدك على تخطي الخجل وتحيطـــين نفسك بالصديقات مما يخفف أو يبعد عنك الشعور بالحرج.. خجلك عموماً جيد ومحبب ولايمنعك من الصراحة التي تفضلينها...

نصيحتنا لك:

يمكنك أن تكوني أفضل حالاً في تشجيع الآخرين على تخطي حـــاجز الخجـــل ومعاملتك بالمثل...

إذا كانت معظم إجاباتك(ب)

تعانين من نوعين من الخجل الإجتماعي والنفسي لكن بحدود وفي مواقف معينة ..والغريب أن قدرتك على تجاوز الخجل النفسي أحياناً تفوق قدرتك على تجاوز الخجل الإجتماعي..

عموماً تستطيعين التكيف والإنسجام مع محيطك من دون أن يكون الخجل عائقاً كبيراً...

نصيحتنا لك:

ترددك أحياناً يربك الآخرين، حاولي أن تخففي منه، وهذا سيجعلك أكثر جـــرأة في بعض المواقف..

إذا كانت معظم إجاباتك (ج)

أنت بحاجة إلى بذل الكثير من الجهد كي تتغلبي على خجلك الذي يشدك إلى العزلة في كثير من الأحيان.. دربي نفسك تدريجياً على الشجاعة عبر وضعها في مواقف لايمكن التراجع عنها وعززي علاقاتك بصديقات وقريبات لايعانين من الخجل..

نصيحتنا لك:

التدريب اليومي على تخطي حاجز الخجل حاجة ملحة وإلا خسرت الكثير من حقوقك...

الإختبار الثامن

اعرف شخصيتك من لون القلم اللذي تحبه

أختار لون القلم المفضل للكتابة:

- ازرق
- اسود
- احمر
- اخضر

النتائج

♠♠إذا كنت تفضل اللون الأزرق♠♠

فانت إنسان ديناميكي تتحرك بحكمة، تناقش بهدوء وتفكر بطريقة متواصلة، عنيد و لا تتزحزح عن آرائك أو معتقداتك، أو مواقفك، ومخيف إذا غضبت، لا تتأثر بالأحداث بسهولة، إلا انك من أطيب المخلوقات على وجه الأرض أنبلها وأشرفها، واتقاها وأكثرها دقة وأمانة والتزاما واحتراما وإخلاصا ونزاهة.

♠♠إذا كنت تفضل اللون الأسود♠♠

انت إنسان ذكي ليس لك مثيل في تولي الأمور والمهام الموكلة إليك، ملتزم بالواجب ونظامي، حسن النية، لا تحمل في قلبك أي شر، كما أنك إنسان تقدس

العائلة،لك علاقات عاطفية ثابتة متينة.. عميقة مستقرة مستمرة لا تميل إلى التعددية لأنك محدد، مباشر ومخلص أمين، طموح نبيل ومتعقل وفوق كل هذا فانت إنسان صبور.. إلى درجة صبر أيوب، تعشق الهوايات التي تعلمك الصبر والترقب .

♠♠إذا كنت تفضل اللون الأحمر♠♠

انت إنسان ذو طبيعة حادة وصلبة وملونة بالعناد، تحب امتلاك الأشياء، لا تحب المظاهر، لا تهتم بجمال الشكل والمظهر بقدر ما يهمك الجوهر والمتحوى، يظهر عليك الهدوء والسكون الذي قد يصل الى درجة الملل مما قد يعطي فكرة للآخرين انه بطيء، الا انك مدرك لكل شيء يحدث حولك، متأني في اتخاذ القرار تتكلم بجمل قصيرة، وكلماتك قليلة، وفوق كل هذا انت كتوم الى ابعد الحدود.

♠♠إذا كنت تفضل اللون الأخضر♠♠

أنت من الذين يملكون حضورا طاغيا، كما انك تعتقد انك الأكثر فهما للجنس الآخر، قادر على الإقناع بشكل مذهل، نظرا للدبلوماسية التي تتمتع بها، ولباقة، وذهن نشيط سريع في كل شيء، تتكلم وتفكر بسرعة، متعجل، غير مواظب، لست عاطفيا إلى حد كبير، إلا انك سريع في الإفصاح عن مشاعره للأشخاص الذين تثق فيهم، على صديقك أو حبيبك بهذه الطباع أن يكون بارد الأعصاب حتى يتسنى له التأقلم بهدوء مع متغيراتك وتقلباتك اللحظية، لأنك مزاجي جداً

الاختبار التاسع

أي نوع من المراهقات أنتِ؟! إختبري نفسك☺

هل أنت؟مراهقة متهورة، مراهقة عاقلة، مراهقة طفلة



تفضلين قضاء وقت فراغك في؟

أ- الخروج و صحبة الصديقات

ب- القراءة و أحياناً الرسم

ج- مشاهدة التلفاز بصحبة العائلة

تفضلين قراءة القصص التي تحكي عن؟

أ- الرومانسية و قصص العشاق

ب- العلمية و الطبية

ج- الحكايات و القصص الغريبة

تميلين إلى الملابس ذات الطبيعة؟

أ- العملية كالجينز و ال تي شيرت

ب- المهم أن تكون مريحة

ج- ملابس بألوان زاهية

اختاري المطرب الذي ترينه الأفضل؟

أ- جاد شويري

ب- كاظم الساهر

ج- تامر حسنى

تضعين سرك مع؟

أ- صديقتي المقربة

ب- لا أحد

ج- والدتي



ما رأيك في الزواج المبكر؟

أ- ظلم للفتاة التي لن تعيش سنها كما يجب

ب- أحياناً يكون ناجحاً

ج- لا أعلم

تفضلين الخروج في نزهة إلى؟

أ- السينما أو المقاهي

ب- زيارة صديقتي

ج- الحدائق و المناطق الخضراء

تفضلين الشاب؟

أ- الدونجوان و المنفتح

ب- الخلوق و العاقل

ج- الحنون

أكثر ما يضايقك في معاملة الآخرين لك؟

أ -معاملتي كطفلة

ب- معاملتي بتجاهل

ج- معاملتي بقسوة

برنامجك المفضل؟

أ- البرامج الموسيقية و برامج الفنانين

ب- البرامج العلمية

ج- برامج المسابقات و أفلام الكرتون

كيف تصفين علاقتك بمعلماتك بالمدرسة؟

أ- مشاكسة دائماً

ب- رسمية و جيدة إلى حد كبير

ج- ودودة جداً

عندما تشعرين بفرح شديد، هل؟

أ- أصرخ و أضحك بشدة

ب- لا أعلم أحياناً كيف أعبر

ج- أبكي من الفرح

هل تعتبرين نفسك شخصية بارزة وسط صديقاتك؟

أ- نعم بالتأكيد

ب- إلى حد بسيط لقلة صديقاتي

ج- مع البعض منهن



تفضلين الموسيقى؟

أ- السريعة

ب- الهادئة

ج- أستمع للكل حسب المزاج

تعبرين عن غضبك؟

أ- بالصراخ و الغضب

ب- بصمت

ج- بالبكاء

أكثر ما تفكرين به؟

أ- الخروج و التمتع بالوقت

ب- المستقبل و ما يدور من حولي

ج- بالذكريات و أيام الطفولة الجميلة

ما رأيك بعالم المراهقات؟

أ- عالم خاص جداً و مميز

ب- لا أظن أنه عالم مفضل بذاته

ج- فترة عمرية لا أكثر

نتائج الإختبار

إذا كانت معظم إجاباتك (أ:)مراهقة متهورة

أنت بكل تأكيد مراهقة من الدرجة الأولى، تميلين إلى الجنون و التهور في كل تصرفاتك، تميلين إلى الصرعات في ذوقك، تفضلين الصديقة على الأخت، تعشقين نجوم آخر زمن و تهوين الرقص، تفضلين الإبتعاد عن الأجواء الأسرية والعائلية، تحلمين دائماً بحياة مختلفة عن حياتك الواقعية، تعجبك حياة الإنفتاح والشهرة وتحلمين بأن تكوني أحد أفرادها الذين هم بنظرك أسعد الناس

نصيحتنا: إحذري فليس دائماً كل ما هو وردي يتصف بالجمال و ليس كل ما هو مغطى بالسكر حلو المذاق، انجرافك هذا و تهورك يسير بك في طريق لا تحمد عقباه و العقل مطلوب في كثير من الأمور ولا تناقض بين العقل و الحياة الجميلة السعيدة، إحذري الوقوع في المآزق فأنت لست على قدر كاف من الخبرة لحلها أو الخوض بها، تعقلي قليلاً و فكري بمستقبلك بجدية أكبر ولا تستخفي بأبسط الأمور

إذا كانت معظم إجاباتك (ب) مراهقة عاقلة

مراهقة عاقلة و متزنة غالباً، ما يربطك بعالم المراهقات هو سنك فقط لكنك في الحقيقة تتصرفين كراشدة و تميلين لمن هم أكبر منك سناً و تصرفاتك جميعها توحي بفتاة رزينة تفكر بعقلها قبل أي تصرف أو خطوة نصيحتنا: هنيئاً لك حياتك الهادئة العاقلة البعيدة عن التجاوزات والأخطاء لكن إحذري قبل أن تشعري بأنك فتاة الثلاثين و أنت في العشرين من عمرك فلا تضارب بين العقل والعمر، حاولي الإستمتاع بحياتك وسنك في ظل بعض العقل و الجدية ولا

تحملي نفسك فوق طاقتها و قدرتها فحياتك و شخصيتك تحمل في طياتها بعضاً من الإنطوائية التي قد تفصلك عن العالم الحقيقي الذي لا بد لك من العيش به

إذا كانت معظم إجاباتك (ج) مراهقة طفلة

أنت طفلة حالمة لم تنفصلي عن تلك المرحلة من حياتك، ما زالت تؤثر فيك وتعيش بداخلك في كل تصرفاتك تهوين تلك المرحلة بحريتها المطلقة وبحدودها، و من دون أن تشعري تعيشين فيها فترة أطول مما يجب و هذا أحياناً لا يتناسب مع الحياة التي نعيشها والظروف من حولنا

نصيحتنا: لقد آن الأوان لتكبري قليلاً و تعلمي أنك ما عدت تلك الطفلة التي تستطيع فعل ما يحلو لها و ما تريد وعليك التحلي ببعض العقل و الحِكمة في تصرفاتك حتى لا تتركي إنطباعاً لا ترغبين به عند البعض فإذا ما صدمت في موقف ما حتى انهارت قواك منه دربي نفسك للخروج من تلك الحياة الطفولية الحالمة الجميلة التي للأسف لم تعودي جزءاً منها

الاختبار العاشر

اكتشف الآن .. انت إنسان حسي أم بصري أم سمعي؟

اكتشف نظامك التمثيلي الأساسي .. لتحديد ما هو نظامك التمثيلي الأساسي اختر من تلك الاسئلة التالية:

الأجوبة التي تبدو طبيعية لك.. أجب بسرعة .. لا تستغرق أكثر من خمس ثوان في كل سؤال ..... عبر عما تشعر به بشكل طبيعي،ودون باختصار وعلى عجل كل جواب في سجل الأجوبة لديك..



1ـ ما الذي يؤثر في قرارك بشراء كتاب؟

أ ـ لون الغلاف و الصور داخل الكتاب.

ب ـ عنوان الكتاب ومحتواه.

ج ـ نوعية الورق وأحساس لمسه.

2ـ ما الذي تفضله حينما يشرح لك أحد فكرة جديدة؟

أ ـ مشاهدة الصورة الإجمالية.

ب ـ مناقشة الفكرة مع الشخص المعني ومع أشخاص آخرين والتفكير فيها.

ج ـ الشعور بالفكرة.

3ـــ ما الذي يحدث حينما يواجهك تحد؟

أ ــ ترى وتتخيل النواحي المختلفة لهذا التحدي.

ب ــ تتبادل الاراء حول الحلول البديلة والخيارات.

ج ــ تقرر وفقا لمشاعرك.

4ـــ في اجتماع عمل، ما هو التصرف الذي تميل اليه؟

أ ــ مراقبة وجهات النظر ثم ابداء وجهة نظرك الخاصة.

ب ــ الاستماع الى جميع الخيارات ثم تشرح رأيك في الموقف.

ج ــ الشعور بالمناقشة ثم ابداء رأيك.

5ـــ إذا احتجت إلى معلومات محددة ما الذي تتوقع حدوثه؟

أ ــ تنقب بنفسك للإطلاع على آراء مختلفة.

ب ــ تستمع إلى افكار الخبراء.

ج ــ تستعين بخبرة ومعرفة أفراد آخرين.

6ـــ في حالة اختلافك مع شخص آخر ماذا تفعل عادة؟

أ ــ تركز على بلاغ الشخص الاخر.

ب ــ تصغي باهتمام دون مقاطعة.

ج ــ تحاول الشعور بما يقصده الشخص الآخر.

7ـ خلال مؤتمر أو ندوة ما هو دافعك الأول؟

أ ـ النظر إلى الصورة الإجمالية وتقييم الاشياء البصرية.

ب ـ الإصغاء لكل كلمة في البلاغ.

ج ـ الشعور بمعنى البلاغ.

8ـ ما هو الشيء الذي تبحث عنه في علاقة انسانية؟

أـ الشخص الاخر وهو في أحسن أحواله.

ب ـ كلمات دعم وتأييد من قبل الشخص الاخر.

ج ـ الشعور بالحب والتقدير من قبل الشخص الاخر.

9ـ ما الذي تبحث عنه لدى شرائك سيارة جديدة؟

أ ـ الأجهزة المميزة مثل تكييف الهواء والنوافذ الكهربائية والمقاعد الجلدية.

ب ـ كافة التفاصيل التي يزودك بها البائع.

ج ـ قيادتها دون تأخير بغية الشعور بالتحكم فيها والسيطرة عليها.

10ـ عند سفرك على متن طائرة ما الذي تبحث عنه؟

أ ـ مقعد بالقرب من النافذة.

ب ـ مقعد يشرف على الجناح لكونه اقل ازعاجا للاخرين.

ج ـ مقعد وسط يجعلك تشعر بقدر اكبر من الطمأنينة.

تفسير الحل

إذا حصلت في(أ)على أعلى مجموع للنقاط، فأنت بصري.

إذا حصلت في(ب)على أعلى مجموع للنقاط، فأنت سمعي

إذا حصلت في(ج)على أعلى مجموع للنقاط، فأنت حسي

الأشخاص البصريون:

هم الذين يتميزون بنظام تمثيلي أساسي بصري، ويميلون الى التنفس السريع من صدورهم والتحدث بسرعة،بينما يرون صورا لتجاربهم ويعتمدون على الحركات لدعم أقوالهم ... قد يقاطعون غيرهم، يتحركون بسرعة،يأكلون بسرعة، يفيضون بالطاقة، ويتحدثون بصوت مرتفع... كما أنهم سريعو التطابق، يتخذون قرارات فورية مبنية على ما يرونه مما يدفعهم الى المخاطرة والمجازفة بأنفسهم.يخزن المعلومات على شكل صور وأشكال ..ذكرياته وتفكيره عبارة عن صور.يتذوق الفن التشكيلي – أنيق – سريع الحركة والكلام واتخاذ القرار. وأيضا توجد بهم تلك الصفات(يرون ــ ينظرون ــ يراقبون ــ يظهرون ــ يشاهدون ــ يتخيلون ــ يلونون ــ يتهيأون ــ لديهم رؤية ووجهة نظر).

الأشخاص السمعيون:

الأشخاص ذوي النظام التمثيلي الأساسي السمعي يميلون الى التنفس البطيء ... يفضلون الامتناع عن الكلام، وعندما يتحدثون، يفعلون ذلك بنبرات ونغمات صوتية متباينة... لديهم القدرة الفائقة على الاستماع دون المقاطعة، يتأنى الأشخاص السمعيين والحديث، وعادة يتخذون قرارات مبنية على التحليل الدقيق للأوضاع،فهم يجمعون أكبر قدر ممكن من المعلومات.. وهم رجال قرار حذرين، يقللون إلى أدنى مستوى نسب المخاطرة والمجازفة.

يخزن المعلومات كأصوات- يفتكر الأصوات والكلام الذي قيل في موقف ما،يتذوق الموسيقى – يميل إلى العقلانية وتحليل الأمور – غير متسرع.

وايضا توجد بهم تلك الصفات(يسمعون ــ يستمعون ــ يقولون ــ يقومون بفعل ضجيج ــ يخرجون اصوات ــ يتكلمون ــ يسكتون)

الأشخاص الحسيون:

الاشخاص ذو التمثيل الاساسي الحسي يتنفسون عادة بعمق وهدوء.. وينصب اهتمامهم الرئيسي على العواطف،لذلك فإن قراراتهم مبنية على المشاعر والعواطف المسنبطة من التجربة.يخزن المعلومات كمشاعر وأحاسيس- ممكن ألا يفكر في موقف ما غير الأحاسيس والمشاعر اللي كانت عنده وقتها،منخفض الصوت – بطيء الكلام – تتخلله فترات صمت – قراراته تتحدد طبقاً لمشاعره.

وأيضاً لهم تلك الصفات (يشعرون ــ انفعاليون ــ هادئين ــ محبطين بعض الشئ ــ مرتبكين ــ عصبيين ــ وحيديين ــ مرتاحيين ــ مرهقين)

الاختبار الحادي عشر

اكتشفي شخصيتكِ من طريقة جلوسكِ

عزيزتي ... انتبهي كيف تجلسين فهذا يعكس شخصيتك بوضوح ... يعتمد علماء النفس و المحققين عادةً على الإنطباعات التي يتركها الواحد منا عندما تقوده الظروف إلى مثل هذه المواقف، و لهذا فطريقة الجلوس تعني الكثير لمن يفهم معانيها ... ماذا تعني كل طريقة؟ إليكم الإجابات

الجلوس على حافة الكرسي

أنت متوترة، قلقة، لا تستطيعن جمع شتات أفكارك، و ربما تكونين غاضبةً أيضاً لأنك لا تعبرين براحة عن أفكارك و ما تحسين به.

الجلسة المسترخية

وهي عندما تغوصين في المقعد، و هي جلسة غير رسمية، و تدل على أنك في حالة نفسية مسترخية للغاية، و ربما تدل على ثقتك الزائدة بنفسك.

التمدد أو الجلسة المنبطحة

أنت شخصية جداً و متفردة و ذاتية في التعبير عن نفسك، بل و فخورة بما تقومين به، حالتك النفسية هنا تعلن أنك تحترمين شروطك التي تضعينها لنفسك في كل تعاملاتك.

جلسة الساقين الملتفتين

هذه الجلسة تعكس حالتك الرومانسية و ربما تعيشين حالة حب، أنتِ أيضاً تفكرين و تتعاملين بإحساسك أكثر من إستخدامك لقدراتك الذهنية.

جلسة الظهر المستقيم

أنت حاسمة، دقيقة الملاحظة، يمكنك أن تقدمي تضحيات مختلفة شرط أن يعترف من حولك بمزاياك هذه .

الجلسة المائلة

هذه الجلسة تفضح حبك للمغامرة و التحدي و خوض الأخطار، لا ترضين بالسهل و تحبين التفوق دائماً.

جلسة الساقين المتعاكستين

في حالة شك و كأنك مستعدة لإعادة إكتشاف الأشياء من حولك، حساسة أيضاً ومتأهبة لقول الكلمة المناسبة في الوقت المناسب.

جلسة القدمين الثابتتين

إذا جلستِ و قدماك ثابتتان بشكل مستقيم وصلب فوق الأرض فأنت صاحبة شخصية مستقلة، وتشعرين في هذه الجلسة بأنك عملية ومنظمة.

جلسة القدمين المتباعدتين

إذا أخذت هذه الجلسة و جعلتي ظهر الكرسي للأمام و امتطيتي مقعدها و كأنك تمتطين حصاناً فهذا يعكس قوتك و سيطرتك و رغبتك القوية في الهيمنة.

جلسة الساقين المرتدتين



وهي عندما تحركين ساقيك بشيء من التوتر والعنف أو تبدل من حركتهما بين لحظة وأخرى، وهي تدل على أنك عملية و مكافحة وصاحبة مشاريع مستمرة، كما تعكس ضيقك السريع وعدم تحملك وافتقارك للصبر إذا لم تسر الأمور بسرعة و كما ترين.

الاختبار الثاني عشر

اختبار الحاسة السادسة

الحاسة السادسة هي إحساس فطري لا إرادي بعيد عن المنطق يمكن صاحبه من معرفة المجهول و التنبؤ بالمستقبل، و بعض الناس يمتلكونها بدرجات متفاوتة.

يمكنك معرفة ما إذا كانت لديك هذه الحاسة بإجراء الإختبار التالي: أجب على الأسئلة التالية بكلمة (نعم) أو (لا)

١- هل سبق أن ألغيت مشروعاً أو قراراً لأنك أحسست بشيء غامض تجاهه؟

٢- هل تستيقظ من نومك قبل رنين الساعة؟

٣- هل تتحقق أحلامك دائماً؟

٤- هل رأيت شخصاً و أحسست أنك رأيته من قبل؟

٥- هل ترى أشخاص متوفين في أحلامك؟

٦- هل تأخذ وقتاً طويلاً لكي تتخذ قراراتك؟

٧- هل يحالفك سوء الحظ؟

٨-هل تعتبر نفسك شخصية محظوظة؟

٩- هل تعتقد في الحب من أول نظرة؟

١٠- عندما يطلب منك أحد أصدقاءك أن تحذر رقماً، هل تقول الرقم الصحيح؟

١١-هل تشكل الصدفة جانباً حقيقياً في حياتك؟

١٢- هل تتخذ قراراتك دون أن يكون هناك سبباً محدداً؟

١٣-هل تستطيع أن تتوقع ما بداخل علبة هدايا دون أن تفتحها؟

١٤- هل تستطيع أن تحس بشيء سيء قبل حدوثه؟

١٥-هل تحس متى سوف تقابل شريك حياتك و توأم روحك؟

إذا كانت معظم إجاباتك (لا)

أنت لست من الأشخاص الذين يتمتعون بالحاسة السادسة بقدر كبير و لكن إجاباتك تدل على أنك تثق بحدسك، دائماً ما تجد نفسك ترفض النصيحة من أصدقاءك المخلصين من دون ذكر أسباب،أنتبه لا تدع غرائزك تتحكم في تصرفاتك فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذي خلق بقدرة على طبح جماح غريزته، حاول الاستماع إلى صوتك الداخلي ... إنه الحدس الذي يخبرك عن أشياء ربما تحدث لك و تجلب لك شيئاً من السعادة.

إذا كانت معظم إجاباتك (نعم)

إنك شخصية تتمتع بقدر كبير من الحدس و التوقع لما يحدث، فحاستك السادسة تخبرك دائماً بالأشياء قبل حدوثها، إن حدسك هو أن تبقى هادئاً دوماً لتستمع إلى صوت أعماقك و هي تخبرك عن إحساسك الداخلي بالأشياء، الشخص الذي يتمتع بالحاسة السادسة هو من يستطيع تجنب الأشياء المزعجة التي ربما تحدث له في الحياة، إن عقلك و قلبك أيضاً يتحدثان إليك مثل لسانك و أنت تصغي بحرص لما يقولانه، فبالطبع لقد أخبرانك عن نتيجة هذا الإختبار مسبقاً!!!

الاختبار الثالث عشر

إختبار المصارحة والحقيقية

هل أنت منافقة أم أمينة؟ ممثلة ام حذرة؟ بعبارة أخرى هل انت شخصية تلبس قناع الزيف أم ترتدي حلة الحقيقة؟ تعرفي على أبعاد شخصيتك من خلال هذا الإختبار الممتع .

١- قامت إحدى صديقاتك بإجراء عملية تجميل خفيفة في وجهها لتزيل بعض خطوط الزمن، لكنها تبدو كما هي بالنسبة لك، و من ثم سألتك عن رأيك فماذا تجيبين؟

أ- بأنها تبدو رائعة و أصغر سناً ببضعة أعوام (١ نقطة)

ب-ستحولين السؤال بدبلوماسية و تسأليها إن كانت سعيدة بالنتائج (٢ نقاط)

ت-بأنك لا تلاحظين أي تغيير (٣ نقاط)

٢- لديك خالة موهوبة قامت بحياكة بلوزة مميزة لك بمناسبة عيد ميلادك و عند ارتدائك البلوزة قدمت إحدى الزميلات بالعمل الإطراء بشأن مهارتك في الفن اليدوي، هل تعترفين لها بأن البلوزة ليست من صنعك؟

أ- لا، ستشكرينها ومن ثم تحدثينها عن الساعات الطويلة في الحياكة (١ نقطة)

ب- لا، و لن تقولي بأنها من صنعك أيضاً (٢ نقاط)

ج- نعم، ستقولين بأن إحدى قريباتك قامت بحياكتها لك (٣ نقاط)

٣- خرجت بصحبة مجموعة من الصديقات في إحدى الأمسيات و قامت إحداهن بسكب العصير على بلوزتك الباهظة الثمن و هي تداعبك و من ثم اعتذرت منك فوراً، هل ستغضبين منها؟

أ- لا لأنك ستقبلين اعتذارها (١ نقطة)

ب- نعم لأن تصرفاتها الصبيانية تسببت بالحادث (٣ نقاط)

ج- نعم و لكنك ستخفين توترك (٢ نقاط)

٤- بينما تتجولين في مدينة ذهبت لقضاء العطلة فيها بالخارج يوقفك أحد المارة لأنه يشبهك بممثلة مشهورة، و تلك الممثلة تشبهك إلى حد ما و يطلب منك توقيعك على الأوتوغراف، هل توقعين؟

أ- نعم و تتركينه يعتقد بأنك ضالته المنشودة (١ نقطة)

ب -توقعين باسمك أنت و من ثم تسارعين بالإختفاء (٢ نقاط)

ج- لا، بل ستشرحين بهدوء بأنك لست ذلك الشخص (٣ نقا)

٥- فازت شاعرة تحمل نفس إسمك بجائزة أفضل قصيدة شعرية و نشرت جميع الصحف المحلية القصيدة والإسم ومن ثم قامت إحدى صديقاتك بتهنئتك على ذلك النجاح الباهر،هل تعترفين لها بأن القصيدة ليست من تأليفك؟

أ- نعم لأنك لن تقبلي التزكية في نص لم تقومي بكتابته (٣ نقاط)

ب- لا ولكنك ستحاولين تخفيف الإطراء الذي قدمته لك (٢ نقاط)

ج- لا، ستستمتعين بلعب دور الأخرى بالرغم من أنك لا تستحقين الإطراء(١ نقطة)

٦- وقعت عيناك في الإنترنت على حقيبة يد من ماركة مقلدة بسعر مغر، هل تقومين بشرائها و من ثم تقولين لصديقاتك بأنها ماركة أصلية الصنع؟

أ- نعم لأن ذلك سيرفع من أسهمك أمام صديقاتك (١ نقطة)

ب- ستقومين بشرائها و إن صديقاتك قمن بسؤالك ستعترفين لهم بأنها مقلدة (٣ نقاط)

ج- لا، تفضلين جمع المال حتى تتمكني من شراء الحقيبة الأصلية (٢ نقاط)

٧- إن كنت في محادثة مفتوحة على الإنترنت مع شخص آخر هل ستحدثينه بأمانة عن نفسك بالرغم من معرفتك التامة بأنك لن تقابلية مطلقاً في حياتك؟

أ -لا، ستبتكرين شخصية ذات أسلوب أكثر إثارة في العيش (١ نقطة)

ب- نعم، إلى حد ما لأنك ستقومين بتصغير عمرك الحقيقي (٢ نقاط)

ج- نعم لأنك لا تحبي أن تكوني سوى نفسك (٣ نقاط)

٨- تقررين الذهاب بالسيارة إلى حفل زفاف أحد أقربائك في منطقة بعيدة وقبل الموعد بيوم تصاب سيارتك بعطب ما فتقوم الوكالة بإعطائك سيارة مرسيدس شبه جديدة إلى أن يتم تصليح سيارتك، هل ستدعين أمام الضيوف بأن المرسيدس هي سيارتك؟

أ -نعم لأنه من المستحيل أن يكتشفوا الحقيقة (١ نقطة)

ب- لا، ستشرحين لهم بأنها مستعارة من جهة ما (٣ نقاط)

ج- لن تفصحي عن الحقيقة شأن كونها لك أو لغيرك (٢نقاط)

٩- يتحدث زملاؤك عن العطل و السفريات و تقول إحدى الزميلات بأنها تحلم بزيارة جزر الباهاما و أنت بدورك لم تزوري تلك الجزر و لكن إبنة عمك قامت بزيارتها و وصفت لك أدق التفاصيل عن تلك المنطقة، هل ستدعين بأنك قمت بزيارتها من قبل؟

أ- لا و لكنك ستذكرين بأن ابنة عمك قامت بزيارتها مسبقاً (٣ نقاط)

ب- ستتركين انطباعاً قوياً بأنك قمت بزيارة تلك الجزر ولكن دون أن تقولي شيئاً (٢ نقاط)

ج- نعم لأنك ستبدين أمام الجميع بأنك شخصية تسافر كثيراً (١ نقطة)

١٠- توحي وظيفتك بأنها مليئة بالملل، هل تحاولين إبتكار إسم جديد لمنصبك أكثر إثارة عندما تلتقين بأشخاص جدد؟

أ- لا، سأقول بالضبط إسم الوظيفة و المنصب (٣ نقاط)

ب- لن أذكر إسم الوظيفة و سأشرح لهم ما أفعل (٢ نقاط)

ج- نعم، سأبتكر إسماً أكثر إثارة (١ نقطة)

نتائج الإختبار

بين ٠ - ١٠ نقطة...

تدفعك أسباب كثيرة إلى إخفاء نفسك الحقيقية خلف الأقنعة الزائفة، لا أحد يملك الإجابة عن التساؤلات سواك، و إن حاولت تبرير المواقف و الدوافع التي تحثك على الظهور على غير طبيعتك، تخوفك من عدم حب الناس لشخصيتك الحقيقية قد يكون سبباً رئيسياً لتصرفاتك، لكن تذكري بأن هذه الأعذار ليست كافية لعدم إظهار حقيقة ذاتك لأن أغلبية الناس يفضلون التعامل مع الإنسان الصّادق مع نفسه فلا تخافي من أن تظهري نفسك الحقيقية أمام الملأ.

بين ١١ - ٢٠ نقطة

لا أحد يعرف إن كنت صادقة أم لا سواك فأنت متقلبة الشّخصية و تتغيرين حسب المواقف، وكثيراً ما تتحفظين في إبداء آرائك، على سبيل المثال لن تقولي لصديقتك المقربة بأنها تبدو أكثر متانة في فستانها الجديد لأنك على علم تام بأن هذه العبارات ستجرحها و تقلل من حماسها، لذا أنت مستعدة لتزييف آرائك في سبيل الآخرين، إذا كنت ترتدين قناع الزيف تحت شعار التحفظ فلا ضرر في ذلك و خصوصاً إن كانت نيتك حسنة تجاه الغير، أنت إنسانة حساسة تهتم لمشاعر الغير و لست زائفة في شخصك بل حريصة و متحفظة في البوح عن حقيقة مشاعرك .

بين ٢١ - ٣٠ نقطة

أنت حقيقية و شفافة و هكذا يراك الجميع من دون أقنعة أو زيف و أنت سعيدة بذلك، ليس لديك دافع و لست بحاجة إليه لتخفي حقيقة نفسك أو مشاعرك، تتمتعين بصفة الصدق و لا تشعرين بأنك تحتاجين إلى التغيير، تعبرين عن نفسك و لا تفكرين في مجاملة الآخرين و لا تحاولي أن تقولي ما يرضي الغير، أسلوبك قد لا يعجب الناس و قد يفقدك الكثير من الصديقات و لكنه حتماً يكسبك إحترام الجميع.

الاختبار الرابع عشر

ملامح من الشخصية.......وكيف ينظر الآخرون إليك؟

يتضمن هذا الاختبار عشرة أسئلة .. وهو اختبار سريع يوضح عدداً من ملامح الشخصية .. ويمكن الاستفادة منه للتعرف على نقاط هامة في شخصية الفرد ولاسيما نظرة الآخرين إليه .

والمطلوب تحضير ورقة وقلم لكتابة رقم إجابتك عن كل سؤال من هذه الأسئلة ..

السؤال الأول: متى تكون في أحسن أحوالك؟

١- في الصباح

٢- خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء

٣- ليلاً

السؤال الثاني: تمشي عادة

١- بسرعة نسبياً وبخطوات واسعة

٢- بسرعة نسبياً وبخطوات صغيرة

٣- أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ماحولك مواجهة

٤- أقل سرعة ورأسك منخفض

٥- ببطء شديد

السؤال الثالث: عندما تتكلم مع الآخرين تكون

١- ذراعاك مكتفتين

٢- يداك متشابكتين

٣- يدك أو يداك على خصرك

٤- تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه

٥- تلعب بإذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك

السؤال الرابع: عندما تسترخي تكون

١- الركبتان مثنية والساقان جنباً إلي جنب بشكل مرتب

٢- الساقان متصالبتين (رجل فوق الأخرى)

٣- الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم

٤- إحدى الرجلين مثنية تحتك

السؤال الخامس: عندما يمتعك حقاً شيئ ما

١- تضحك ضحكة تقديرية عالية (صاخبة)

٢- تضحك ولكن ضحكة غير عالية

٣- ضحكة خافتة

٤- ابتسامة خفيفة

السؤال السادس: عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع

١- يكون دخولك واضحاً حيث يلاحظك الجميع

٢- يكون دخولك هادئاً وتبحث عن أحد تعرفه

٣- يكون دخولك هادئاً جداً محاولاً أن لايلاحظك أحد

السؤال السابع: إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك

١- ترحب بالاستراحة

٢- تشعر بالغضب الشديد

٣- تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين

السؤال الثامن: ماهو اللون الأكثر تفضيلاً لديك من الألوان التالية

١- الأحمر أو البرتقالي

٢- الأسود

٣- الأصفر أو الأزرق الفاتح

٤- الأزرق الغامق أو البنفسجي

٥- الأبيض

٦- البني أو الرمادي



السؤال التاسع: في الليل في اللحظات قبل النوم

١- تستلقي على ظهرك وجسمك متمدد

٢- تستلقي على بطنك

٣- تستلقي على الجانب وجسمك مثني قليلاً

٤- تضع إحدى يديك تحت رأسك

٥- تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير

السؤال العاشر: كثيراً ماتحلم

١- بأنك تسقط

٢- بأنك تقاوم وتكافح

٣- بأنك تبحث عن شيء أو شخص

٤- بأنك تطير أو تطفو

٥- لايوجد أحلام في نومك عادة

٦- أحلامك دائماً ممتعة

نتائج الإختبار

النقاط:

والآن ضع على إجاباتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلي:

(مثال: إذا كانت إجابتك عن السؤال الأول هي الإجابة الأولى أي١ فإن عدد النقاط التي تحصل عليها هي٢)

السؤال الأول: ١ = ٢ نقطة ٢= ٤ نقطة ٣= ٦ نقطة	السؤال السادس: ١= ٦ ٢= ٤ ٣= ٢
السؤال الثاني: ١=٦ ٢= ٤ ٣=٧ ٤= ٢ ٥= ١	السؤال السابع: ١= ٦ ٢= ٢ ٣= ٤
السؤال الثالث: ١=٤ ٢= ٢ ٣= ٥ ٤= ٧ ٥= ٦	السؤال الثامن: ١= ٦ ٢= ٧ ٣= ٥ ٤= ٤ ٥= ٣ ٦= ٢ ٧= ١

السؤال الرابع: ١= ٤ ٢= ٦ ٣= ٢ ٤= ١	السؤال التاسع: ١= ٧ ٢= ٦ ٣= ٤ ٤= ٢ ٥= ١
السؤال الخامس: ١= ٦ ٢= ٤ ٣= ٣ ٤= ٥ ٥= ٢	السؤال العاشر: ١= ٤ ٢= ٢ ٣= ٣ ٤= ٥ ٥= ٦ ٦= ١

وأخيراً .. إجمع النقاط التي حصلت عليها وتأكد من الرقم والجمع ..

نتائج التحصيل

أكثر من ٦٠ نقطة	- ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر - ينظر إليك كشخص مغرور، أناني، ومسيطر جداً . - ربما يعجب بك الأخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك، ولكن لايثقون بك دائماً، ويترددون في تكوين علاقة عميقة معك .

من ٥١ - ٦٠نقطة	- الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعي نوعاً ما. - شخصية قيادية بطبعها، تتخذ قرارات بسرعة، ليست كلها صائبة دائماً. - ينظر إليك الآخرون كشخص جريء، مغامر، يجرب نفسه في عدة أمور ويقبل المخاطرة ويستمتع بها. - يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التي تشعها إلى من حولك.

من ٤١ -٥٠ نقطة	- ينظر إليك الآخرون كشخص عذب، نشيط، فاتن، مسلي عملي، وممتع دائماً . - يتمركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظ . - لطيف، متفهم، يحترم الآخرين، يسعدهم و يساعدهم .

من ٣١ - ٤٠ نقطة	- ينظر إليك الاخرون كشخص حساس، دقيق، حذر، عملي . - ذكي، موهوب، ولكن معتدل . - لايستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل - من يعرفك جيداً يعرف أنه لايسهل تشكيك ثقتك بأصدقائك ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تنسى خيانة أحدهم لك .

من ٢١ - ٣٠ نقطة	- الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء - شديد الحذر وشديد الدقة، يمشي ببطء شديد . - لاتقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقاً للحظة الحاضرة ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل أن ترد عليه، وهم يعزون ذلك جزئياً إلى طبيعتك الحذرة .

من ١١ - ٢٠ نقطة	- ينظر إليك الآخرين كشخص خجول، قلق، لايستطيع إتخاذ القرارات، يحتاج إلى من يرعاه، يحتاج دائماً إلى من يتخذ له القرارات، لايريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص . - ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائماً يرى المشكلات مع أنها غير موجودة . - بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل، ولكن الذين يعرفونك جيداً لايعتقدون ذلك .

الاختبار الخامس عشر

غرفتك تدل على شخصيتك

لكي تكون الساعات التي تقضينها في غرفتك ممتعة لابد أن يكون نظام غرفتك متماشياً مع شخصيتك، ويشعرك بالراحة والسعادة، فهل حقاً يتناسب ديكور غرفتك مع ميولك ويدخل على نفسك البهجة؟!

لتعرف أولاً مدى تناسب شخصيتك مع غرفتك، أجيب على هذه الأسئلة:

١-عندما تغادر كل صباح إلى المدرسة فإن غرفتك تكون:

أ-مرتبة تماماً، السرير والمكتب والملابس كل شيء في مكانه الصحيح.

ب-كأن إعصاراً قوياً ضربها، فالسرير غير مرتب وملابسك مبعثرة في كل مكان.

ج- مرتبة إلى حد ما، فالسرير مرتب ولكن هناك بعض الأشياء المتناثرة هنا وهناك .

٢-جدران غرفتك مغطاة بـــ:

أ-مادة مطبوعة ذات إطار أنيق.

ب-صور أطفال جمعتها من صفحات المجلات المفضلة لديك.

ج- رسوم قمت بها على ورق أبيض .

٣-أفضل كلمة لوصف غرفتك هي:

أ- عملية.

ب-فوضوية.

ج- جميلة .

٤-معظم ديكورات غرفتك:

أ-عملية ومفيدة.

ب-غير مفيدة.

ج-أعمال فنية .

٥-الألوان المسيطرة على غرفتك:

أ-الألوان طبيعية مثل البيج والأبيض والأزرق والسماوي.

ب-الألوان الصارخة كالأصفر القوي والأحمر والبرتقالي.

ج-الألوان الدافئة كالوردي والأزرق الفاتح والأرجواني .

٦-شكل غطاء سريرك هو:

أ-من لون واحد يناسب كل شيء في الغرفة تقريباً.

ب-ذو خطوط أو أشكال هندسية.

ج-يحتوي على زهور ملونة ويناسب العديد من أنواع الوسائد .

٧-تحتفظ بكتبك في:

أ-رف الكتب مقسماً لمجموعات حسب الموضوع والحجم.

ب-في المكتبة أو على المكتب.. فهي تتنقل كثيراً.

ج-أماكن متفرقة من الغرفة .

٨-على الطاولة الموجودة بجانب السرير يوجد:

أ-راديو فيه ساعة وكتاب مدرسي.

ب-زجاجة مياه وجهاز ريموت كنترول وعدد من المجلات.

ج-كتاب مفضل وصورة وأبجورة تناسب الديكور .

٩-أفضل مكان تشتري منه أغراض غرفتك هو:

أ-أي محل عادي.

ب-محل خاص ومميز.

ج-محل قديم .

١٠-أكثر شيء تحبه في غرفتك هو:

أ- جهاز الكمبيوتر فهو يجعلك على اتصال دائم بالعالم.

ب- لوحة تمتلئ بصور الصديقات وتذكرك بالمناسبات المختلفة.

ج- فازة تحتوي على الزهور.

١١-ديكور مكتبك عبارة عن:

أ-مجموعة متكاملة متناسقة من الأشياء .

ب-إبريق خزفي لوضع الأقلام وتليفون مبرمج به كل أرقام صديقاتك.

ج-صورة في إطار زجاجي وكتاب جميل وعلبة أقلام تحتوي على أدوات متناسقة .

١٢-الأشياء الطبيعية في غرفتك :

أ-سلة من الزهور الصناعية.

ب-وعاء حبوب نامية نسيت اصطحابه للمطبخ.

ج-باقة زهور اقتبست تنسيقها من إحدى المجلات .

نتائج الإختبار

إذا كانت معظم إجاباتك (أ)

أنت شخصية عملية لكنك تحب إضافة شيء من الجمال على مكانك الخاص. ولكن أنت لست مهووساً بالديكور.

إذا كانت معظم إجاباتك (ب)

أنت شخصية عشوائية وهذا يبدو واضحاً في شكل غرفتك.. قد تنسَ أماكن احتفاظك بالأشياء و لكنك لا تشعر بغربة في مكانك الخاص.. لكن لا تنسَ أن اهتمامك بغرفتك يوفر الكثير من الوقت و في نفس الوقت ستحبها أكثر، حاول وضع نبتة صغيرة في الغرفة فهي ستضفي لمسة جميلة ودافئة على المكان.

إذا كانت معظم إجاباتك (ج)

أنت مهووس بالديكور وتحب تنسيق و ترتيب الأشياء، شخصيتك تبدو واضحة في المكان و سيعرف الجميع إن هذه غرفتك بسبب لمستك الخاصة الموجودة، على الأرجح انك تدرس الفنون أو الهندسة

الإختبار السادس عشر

شخصيتك من خلال الألوان !

اختر اللون الذي يعكس تجربتك وإحساسك العاطفي أكثر، وضع أرقام الألوان حسب أولوية اختيارك بالتدريج.. والاختيار لثلاثة أرقام فقط.

بعد ذلك انظر إلى التفسيرات الموجودة وابحث عن التدرج الرقمي الذي اخترته لتعرف نوعية حبك للطرف الآخر.

«يرجى اختيار الألوان من اليسار إلى اليمين»

أمامك هذه الألوان الأربعة بأرقامها:

١- بنفسجي

٢- فوشي (وردي غامق)

٣- أحمر

٤- وردي (فاتح)

٢ – ٣ – ٤

أنت متعطش، وتنتظر حباً يحركك،ولذلك فأنت عرضة لعلاقة تهزك من الأعماق، وبعد ذلك تبذل جهداً، لكي لا تخدع نفسك، وتكون انتقائياً بشكل كبير، وحذرك المبالغ فيه قد يضيع عليك فرصاً عاطفية جيدة،ولربما تقرر أن تعيش دون عاطفة .

٣ – ٢ – ٤

أنت تقدر وتعظم الذي تحبه في اللقاء الأول به، لأن فكرة الحبيب الكامل موجودة في رأسك مسبقاً، أنت رومانسي وخيالي إلى درجة عالية،ولذلك فأنت قابل للصدمات العاطفية،بمجرد حصول أي موقف يكشف لك إن هذا الإنسان عادي وليس ملاكاً .

٤ – ٣ – ١

لديك طرق عديدة للتعبير عن عواطفك وغرائزك ... عندك تركيز على نفسك، ويهمك كيفية الوقوع في الحب أكثر من الحب نفسه

٣ – ١ – ٢

أنت شخص حذر بطبيعتك،وسيطرة بعض أحاسيسك الغريزية عليك تخنقك أحياناً وتمنعك من التعبير عن عاطفتك بانطلاق، خصوصاً حين تلتقي أشخاصاً جددا لأول مرة. أنت لا تبدأ أي أمر عاطفي، وتنتظر أن يبدأ الآخر ثم تنطلق، تتجاوب مع الاحتياجات العاطفية للشخص الثاني بذكاء شديد، ولديك قدرة على إشباع الثاني بشكل كبير.

١ - ٣ - ٤

أنت تتحرك وتتبع كل حواسك حين تصادف الحب الذي تنتظره،وتقع في الحب من أول نظرة بسهولة،عادة تبقى بعد فترة إعجاب ممسكاً نفسك وعواطفك،لكن بالتدرج تقوي مشاعرك وأحاسيسك .

١ - ٢ - ٣

لست من النوع الباحث عن إثارة وإشباعات سريعة،ولكنك متفرج جيد، ولديك عينان لا تؤمن لأحد بسرعة، ترى إن المظهر مهم للانجذاب، لذا تهتم بمظهرك،لقد كونت أفكارا مثالية عن العاطفة لك وحدك، أنت تشعر بأن مكسب العواطف يخلق جواً وهالة عاطفيين حولك .

٤ - ١ - ٢

لديك حس عاطفي عال، وبذلك تستطيع أن تركز على إشباع من تحب، مما يجعل علاقاتك العاطفية عميقة، خصوصاً أنك تعرف ماذا يسعد حبيبك في لعبة الحب، وحبيبك يراك شخصاً لا يمكن مقاومته.

٣ - ٢ - ١

أنت شخص تعاني من قلة في الثقة بالنفس، وهذا يجعل حياتك العاطفية فيها بعض الخلل، مما يقلل فرصتك في علاقة عاطفية فيها استمرارية، مفهوم الحب عندك يعني سلاماً ومودة وانتباهاً كبيراً للآخر، أقصى أمانيك حب يرفرف بخفة على حياتك،أمنيتك حب دائم يزيل خوفك ويشعرك بالأمان.

٣ – ٤ – ١

أفكارك عن الزواج والإنجاب، متأثرة سلباً بتجارب مؤلمة في الماضي، وأنت لا تؤمن بأنه يوجد شخصان يمكن أن يتفاهما عاطفياً وبشكل صحيح في الحياة، فلسفة حماية نفسك تقوم على أنه لا يوجد حب صادق، ولا يجب ربط النفس بعاطفة عميقة مع شخص واحد فقط.

٣ – ١ – ٤

أنت تريد حبيباً وصديقاً في الوقت نفسه، لذا فالغريزة ليست الأساس عندك، أنت ترتبط نفسياً بسرعة مع شريك حياتك، وتكون عاطفة عميقة وبسرعة، حياتك عادة يكون فيها أكثر من حبيب.

٣ – ٤ – ١

الحب لديك مرتبط بالإثارة والمغامرة بشكل كبير عندك، أنت تثار وتقدم بسهولة، وليس لديك أي خجل يمنعك أو يوقفك عن التفكير، تجاربك قوية، اندفاعية، سريعة، ولا تبالي بالانخراط في أي مغامرة عابرة

٣ – ٢ – ١

مفهوم الانجذاب نحو الآخر يقوم على الخيال الجامح المسبق، أي مثير تتجاوب معه بسرعة غير عادية، وعواطفك تستيقظ وتستجيب بسهولة، وتبدو مستعد لأية إشارة.

٣ - ٤ - ١

أنت حساس أكثر ولديك رغبة ملحة في الهدوء، والسلام النفسي، لديك إحساس عال بالشفقة ولديك اتصال وارتباط عاطفي كبير مع من تحب، عاطفتك فيها رقة عالية وتبادر إعطاء الهدايا .

٣ - ٤ - ٢

أنت إنسان حالم، ولكن بشكل عاطفي، لديك إحساس حب وعاطفة عاليان،لديك حساسية شديدة لكل مشاعرك وغرائزك ولكن ليس لحد التضحية .

٤ - ٢ - ١

الإخلاص والصدق مهمان عندك في العلاقة وأنت تحتاج السلام في العلاقة، الحب عندك تملك الواحد الآخر، أنت حساس وعاطفي ورقيق، تؤمن بالوفاء وترى إن العلاقة العاطفية يجب أن تكون إلى الأبد.. قد ترى بعض العلاقات العابرة فقط حتى تصقل ثقتك بنفسك مؤقتا لا أكثر.

١ - ٣ - ٤

رغباتك جامحة شرسة وحادة، تسعى للمغامرة العاطفية،وكل مثير حولك يغويك،كل ذلك يجعلك تتأثر بسهولة، ولكنك لا تنزل إلى مستوى منحط، وقد يجعلك تسعى إلى علاقات عاطفية متعددة لا أكثر .

٢ – ٣ – ١

لديك تجربة عاطفية في السابق فيها خطأ، وقد تكون تجربة عصيبة مما ترك عندك صدمة أثرت في حياتك،ومواقفك العاطفية، وحتى تحمي نفسك أصبحت دقيقاً وحذراً بشكل مبالغ فيه

١ – ٤ – ٢

أنت إنسان اندفاعي، ولكن بشكل عاطفي، رغباتك لا تعني لك شيئاً إذا لم يكن معها حب وعاطفة عاليان،لديك حساسية شديدة لكل أحاسيسك وغرائزك.

٢ – ٤ – ١

خيبة أمل عميقة حصلت لك في الماضي أثرت في قراراتك في أسلوب التعامل العاطفي، أنت لا تبدأ العلاقات، ولكن تبحث عن حقيقة الحب،مفهوم الحب عندك أن يكون حباً بلا مشكلات والعيش بسلام.. أنت لست غيوراً ويهمك الحب.

٤ – ٣ – ٢

رغباتك العاطفية سريعة الاشتعال، في كل مرة وفي كل تجربة تشعر بأنها جديدة وتنمو بشكل سحري تجد نفسك في موازنة مع العاطفة، لديك قدرة على أن تركز عاطفتك وإحساسك بشكل مستمر تؤهلك لأن تحسن اختيار الشخص الذي يناسبك.

٣ – ١ – ٤

لديك ثقة متدنية بنفسك، وتجد أنك غير مثير، وترى ان الرومانسية هي الأهم، وتبحث عن شخص يشبع رومانسيتك وتعابيرك واضحة يتحدث بها الجميع .

٢ - ١ - ٣

عنف وثورة قد تكون لها أبعاد سلبية عندك، لديك شك وريبة في العواطف الرومانسية الخالصة، تحمي نفسك بلبس قناع نقد شديد، والعلاقة العاطفية المثالية عندك هي علاقة خالية من العقد، وفيها مساندة متبادلة.

٤ - ٢ - ٣

تبدو هادئاً أو بعيداً، لكن أي إشارة من الطرف الثاني تتجاوب معها بانفعال وتنخرط في لعبة الحب، لديك علاقة صادقة مع نفسك، أنت في الحب جدا واقعي، لمسي، والأمور غير الملموسة لا تهمك ولا تثيرك.

٢ - ١ - ٤

صدمات لها علاقة بالغريزة في الماضي مستمرة معك إلى الآن، أنت لا تؤمن بأن هناك علاقة ناضجة يمكن أن تقوم بين اثنين،وتكون كلها وداً وسلاماً، أنت تحرص على جعل نفسك تتمتع بجاذبية، لكنك تصطنع علاقة ناضجة.

الاختبار السابع عشر

اختبار النضج

كثيراً ما نلاحظ أشخاصاً متقدمين في العمر و لكن غير قادرين على تحمل المسؤولية و تتسم طباعهم بالصبيانية، في حين نجد أشخاصاً أصغر سناً و رغم ذلك قادرون على تحمل المسؤولية و تتسم طباعهم بالنضوج، من خلال هذا الاختبار يمكنك التعرف على مدى نضوجك و قدرتك على تحمل المسؤولية.

إن سمعت عن حادث خيانة!!!_

أ- تقلق و تشك في شريكك.

ب-تحمد الله على إخلاص شريكك.

إن أفسد المطر هندامك!!!

أ- تشعر بالحرج و الضيق.

ب- تأخذ الأمر ببساطة.

بعد حصولك على عمل كنت تسعى إليه!!!!

أ- يراودك دائماً الشعور بالفشل.

ب- تشعر و كأنه عملك الذي خلقت له.

إن سافرت عائلتك لسبب ما!!!!

أ- تشعر بالوحدة و الضيق.

ب- تتكيف مع ظروفك.

إذا تعرض صديق لك لمحنة~

أ- تحاول جاهداً مساعدته

ب- تساعده فقط إذا طلب

زار منزلكم أحد الأقارب و لم يعرك اهتماما كافياً~

أ- تشعر بالأسى و تغضب

ب- تلتمس له العذر و ترحب به

تحاول دائماً الظهور بمظهر الشخص الغامض أو الوقور~

أ- أحياناً

ب- تفضل أن تكون على طبيعتك

عند اختيار صديق لك تفضل

أ- أن يكون الأكثر شهرة و تميزاً

ب- الأكثر تقارباً من طباعك و شخصيتك

خرجت من منزلك في عجلة و لم تتمكن من ضبط هندامك~

أ- تسعدك مجاملة الآخرين

ب- تفضل من يلفت نظرك لعيوب هندامك لتتمكن من ضبطها أو تلاشيها في المرة المقبلة

عند الوقوع في مأزق أو موقف محرج~

أ- تضطر للكذب فقط للخروج من الموقف

ب- تفضل مواجهة الموقف و إن كان محرجاً

وقعت في مشكلة ما بالعمل أو مع أحد أصدقائك~

تتصرف بخشونة و حزم لتبدو شخصية قوية

ب- تتعامل مع المشكلة بقدرها

كنت جالساً بين أصدقائك و أجروا نقاشاً محرجاً ~

أ- تتجنب الدخول في النقاش و تنسحب

ب- تشارك في النقاش إذا كانت لديك حقائق و معلومات

اقترب موعد زفافك

أ- ينتابك خوف من الفشل يصل إلى حد الاكتئاب و عدم الرغبة في اكتمال العلاقة

ب- تقبل عليه بفرحة و تفاؤل

أعددت نفسك لرحلة للخارج و لم تكتمل~

أ- ينتابك السخط و الإحباط

ب- -تحاول من جديد

تحرص على تحقيق السعادة لمن حولك~

أ- دائماً

ب-لا يشغلني الأمر

نتائج الاختبار

الــــدرجـــات:

أ: صفر ب: واحد

إذا كانت درجاتك من عشرة إلى خمسة عشر~

شخصية ناضجة تتمتع بالتوازن النفسي و بالتالي بالاستقرار فى الحياة الاجتماعية و العملية

إذا كانت درجاتك من خمسة إلى تسعة~

في طريقك إلى النضوج و لكن عليك بالقراءة و الإطلاع على مجالات مختلفة، كذلك يفضل أن تتخذ لنفسك قدوة شخص ناجح يمكنك السير على نهجه

إذا كانت درجاتك أربعة فأقل~

شخصية مذبذبة غير قادرة على تحمل أبسط مسؤوليات الحياة، في حاجة إلى تدريب حقيقي و ربما مساعدة الأسرة و المقربين

الاختبار الثامن عشر

اختـــبار قـــوة الشخصـــية

هــل شخصيتك قوية فعلاً؟

هل شخصيتك قوية أم متوازنة أم غير قوية بالمرة؟

قد لا تستطيع الحكم الآن بدقة، دعنا نساعدك لتقييم شخصيتك، عليك الإجابة بهدوء وصدق وأمانة عن الأسئلة التالية:

١-هل ترى أن شخصيتك

أ- شخصية قابلة للتجديد

ب- شخصية ثابتة

ج- شخصية معتدلة

٢- هل تعتقد أنك في تعاملاتك مع الأخرين

أ- متكلف

ب- قـــوي

ج- مقبول

٣-هل تعتقد أنك في تعاملاتك مع المواقف الصعبة

أ- متردد

ب- متشبث برأيك

ج- محبوب

٤- عندما تصاب بفاجعة أو صدمة، فما هو حالك؟

أ- صامد

ب- قوي الأحتمال

ج -متزن

٥- آراؤك حول القضايا المهمة تكون فيها دائماً

أ- متحفظاً

ب- صلباً

ج -عقلانياً

٦- قراراتك في المشاكل العائلية بصفة خاصة تكون دائماً فيها

أ- غير حاسم

ب- حازماً

ج- متنوعاً

٧- في القضايا التي تخص السمعة و الشرف، تكون في حكمك عليها

أ -متذبذباً

ب- ثابت العزم

ج- تحكمك العادة

٨- عند التعامل مع أشخاص سيئى السمعة تكون

أ- مولعاً بالجدال

ب- جريئاً

ج- محترماً لرأى الأخرين

٩- في تعاملاتك مع الجنس الأخر (المخالف لجنسك) بصفة عامة هل تكون

أ-بغيضاً

ب- حلو المعشر

ج-عادلاً

١٠- إذا تطاول عليك أحد تكون

أ- سريع الغضب

ب- ترد التطاول

ج- متسامحاً

١١- إذا خسرت شيئاً ثميناً تكون

أ- راضياً وقنوعا

ب- منفعلاً

ج -ثائراً ثم تهدأ

نتائج الإختبار

نتائج الإجابات: أ = صفر، ب = ٢، ج = ١

من ٢٠-٢٥ درجة

أنت قوي الشخصية

والصفات الرئيسية لشخصيتك هي: الصلابة- الطموح- الحزم.

وأهم سماتك الشخصية أنك تعلم تماماً ماتريده في الحياة، ولا تهدأ إلا عندما تحقق أهدافك عيبك الخطير هو أنه يمكن أن يصيبك الإحباط إذا لم تحقق أهدافك

من ١٥-١٩ درجة

أنت صاحب شخصية متوازنة جدا من ناحية القوة

والصفات الرئيسية لشخصيتك هي (التسامح- الطيبة - مراعاة الأخرين)، وأهم سماتك الشخصية أنك تحب مساعدة الآخرين إلى جانب سعيك لإشباع رغباتك الشخصية، بالإضافة الى تمتعك بروح الفريق وإدراكك لأهدافك في الحياة، والمدهش فعلاً في شخصيتك أنك على استعداد لتقبل الإخفاقات والنجاحات المفاجئة

اقل من ١٥ درجة

فأنت شخصية غير قوية بالمرة

الصفات الرئيسية لشخصيتك هي: التردد- الحيرة- عدم الحسم.وأشهر سماتك الشخصية، هي قلة ثقتك بنفسك وبالآخرين، وتشكك في قدراتك، على الرغم من شعورك بالأمان مع العالم الخارجي، والشيء المؤسف فعلاً أنك لا تستغل إمكاناتك بالقدر الكافي وعليك أن تضع أمامك أهدافاً أعلى، وأن تعزز ثقتك في نفسك، وتؤمن إيماناً كاملاً بإنك تملك القدرة والموهبة التي تؤهلك للنجاح.

الاختبار التاسع عشر

اختبار اتزان الشخصية

أقرا مفردات الاختبار بشكل جيد ثم اجب عن الأسئلة رقم (1) بنعم أو لا حسب ما تجده مناسبا لك

ضع درجة واحدة (١) لكل سؤال تجيب عليه بنعم)

و(صفر) لكل سؤال تجيب عليه بـ (لا)

هل تحاول أن تجعل شخصيتك متكاملة؟

هل نموك الجسمي والعقلي متناسق مع مراحل النمو؟

هل أنت متزن في اتخاذ قراراتك؟

هل لك القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الواقعية؟

هل قدرتك على التوافق مع متطلبات المجتمع والحياة الاجتماعية لا باس بها؟

هل تستطيع السيطرة على ا انفعالاتك وحساسيتك بقدر الإمكان؟

هل تساهم في تطور المجتمع و تنسجم مع هذا التطور؟

هل تشعر بالأمن والاطمئنان و بعدم التهديد والخطر غير الوارد؟

هل تشعر بالانتماء والانسجام مع المجتمع الذي أنت فيه؟

10.هل تحاول السيطرة والابتعاد عن القلق الشديد؟

هل تثق بالمجتمع الذي تتعامل معه وتتعاطف مع الآخرين؟

هل أنت مسامح وتسامحك بعيد عن المبالغة؟

هل أنت متفائل وتشعر بالقناعة و السعادة؟

هل تشعر بالسكينة و الاسترخاء و الثبات الانفعالي و الابتعاد عن الصراع؟

هل اهتمامك بالعالم الذي حولك اكثر من اهتمامك بذاتك؟

هل تقييم قدراتك الحقيقية وتحترم ذاتك؟

هل لك القدرة على حل المشاكل التي تعترض طريقك؟

هل تكره السيطرة على الآخرين بالقوة؟

هل تتميز بهدوء الأعصاب؟

هل تهتم بالتفاعل الاجتماعي القائم على التعاون و الشفقة و التعاطف و الحب و الاهتمام بالغير ؟

نتائج الإختبار

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها

اقل من ١٠

فأنت بحاجة إلى مراجعة الطبيب النفساني حالا

أما إذا حصلت على ١٠ ـ١٣

فأنت بحاجة إلى استراحة واسترخاء لمدة ١٠ دقائق يوميا على الأقل

وإذا حصلت على ١٤-١٧

فان وضعك جيد

أما إذا حصلت على ١٨-٢٠

فصحتك النفسية ممتازة

الاختبار العشرون

اختبار نوع فصيلة الدّم وبعض الصفات الشخصيّة

فصيلة o

تريد ان تكون قائدا، وعندما ترى ما تريد فإنك نواصل السـعي حتـى تحقيـق هدفك. عاطفي، لديك ثقة بالنفس. نقاط الضعف لديك (الغرور و الغيرة) وتميل إلى أن المنافسة

فصيلةA

تحب الوئام والسلام والتنظيم . تعمل جيدا مع الآخـرين، حسـاس، وصـبور ومحب. ومن بين نقاط الضعف الخاصة بك العناد وعدم القدرة على الاسترخاء

فصيلة B

تحب الأشياءواضحة المعالم وتعمل اشياء خاصة بك بطريقة مبتكـرة ومرنـة، تتكيف بسهولة مع أي وضع. ولكن إصرارك على أن تكون مستقلا أحيانا يمكن أن يذهب بك بعيدا، وهذه نقطة ضعف لديك

فصيلة AB

هادئ ومسيطر، محبوب بشكل عام، تتعامل مع الناس ببساطة . تحب الترفيـه الطبيعي النزيه. ولكنك منعزل، صريح، وتجد صعوبة في اتخاذ القرارات

فهرس المحتويات






ISBN 9957-537-60-1
9789957537609



دار يافا العلمية للنشر والتوزيع
الأردن - عمان - الأشرفية
تلفاكس ٠٠٩٦٢٦٤٧٧٨٧٧٠
ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن
E-mail: dar_yafa@yahoo.com